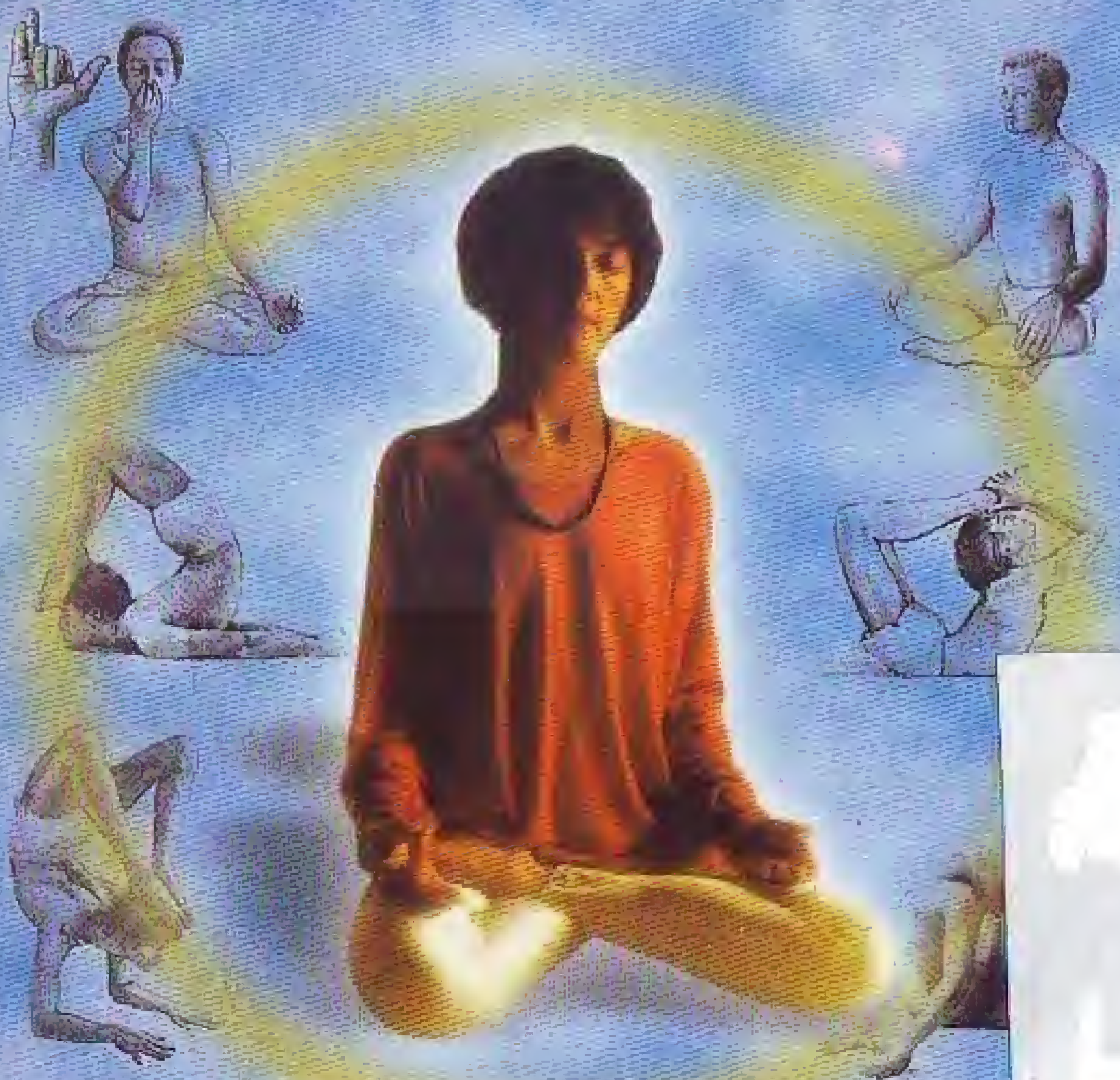
# کریا یوگا

## تمرینات پیشرفته هاتا یوگا و اسرار بیداری کندالینی



نویسنده: دکتر راویندرا کومار

مترجمان: رضا رامز - محمد ممتازی

# کریا یوگا

نویسنده: دکتر راویندرا کومار
(سوآمی آتماناندا)
مترجمان: رضا رامز
محمد ممتازی



انتشارات اژدهای طلایی

Kumar, Ravindra
کومار، راویندرا
کریا یوگا / نویسنده راویندرا کومار (سوآمی آتمانااندا)؛ مترجمان رضا رامز، محمد ممتازی.— تهران: اژدهای طلایی، ۱۳۸۰.
۱۲۰ ص.: مصور.
ISBN 964-92705-6-6
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: All you wanted to know about kriya yoga.
۱. یوگا، کریا. الف. رامز، رضا، ۱۳۵۰ - ، مترجم. ب. ممتازی، محمد، مترجم. ج. عنوان.
۲۹٤/٥٤۳ BL۱۲۳۸/٥۶/ک۹ک۹ ۱۳۸۰
م۸۰-۲۶۸٤۹
کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: کریا یوگا
مؤلف: دکتر راویندرا کومار
مترجمان: رضا رامز - محمد ممتازی
ناشر: انتشارات اژدهای طلایی
لیتوگرافی: میعاد
چاپ: آنا چاپ
طراح جلد: مهدی ناصری
حروفچینی: فرنوش تک‌سایه
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۸۱
قیمت: ٦۰۰ تومان
آدرس: صندوق پستی ۱۷۱۸۵/۲۵۵
تلفن: ۰۹۱۳۲۲۴۶۱۷۹۲
شابک: ۶-۶-۹۲۷۰۵-۹۶۴

فهرست

# تقدیم به

# پیروان

# راه معرفت

## مقدمه‌ی ناشر

کتابی که پیش رو دارید سومین کتاب یوگایی است که توسط انتشارات اژدهای طلایی به چاپ رسیده است.

همان طور که علاقمندان یوگا مطلع هستند یوگا دارای شاخه‌های مختلفی است. کریا یوگا از زیر مجموعه‌های هاتا یوگا بوده و جزو مراحل پیشرفته‌ی هاتا یوگا می‌باشد.

هنرجو در این بخش با تمرینات ذهنی یوگا آشنا می‌شود.

هنرجویان توجه داشته باشند که هیچ گاه بدون زمینه‌ی قبلی (دست کم دو سال تمرین در هاتا یوگا) دست به انجام تمرینات این کتاب نزنند. چاقو یکی از ابزارهایی است که در دسترس همه‌ی اقشار (از خانم خانه‌دار تا جراحان) بوده. کاملاً مفید می‌باشد. اما چنانچه در دست کودک قرار گیرد مسلماً منجر به حوادث تلخ خواهد شد. تمرینات این کتاب در مورد افراد تازه وارد به یوگا نیز چنین است.

به امید آن که تمرینات این کتاب سطح هنرجویان را در طریقت یوگا ارتقاء دهد.

انتشارات اژدهای طلایی

## مقدمه‌ی مترجم

به نام آن که جان را فکرت آموخت
دو صد گفته چو نیم کردار نیست

تعادل و توازن کلید سلامتی و موفقیت است. تعادل و توازن منجر به خودشناسی و خودشناسی منجر به خداشناسی می‌گردد و یکی از اساس و مهمترین تکنیکهای کاربردی پیشرفته کریا یوگا می‌باشد که این تعادل را به انسان هدیه می‌دهد و در واقع کریا یوگا روش حرکت قدرتمندانه و مؤثر برای تجربه مستقیم کندالینی است که ریشی‌ها و یوگی‌های اندیشمند این تمرینات کریا یوگا را طراحی تا انسان بتواند به بهترین وجه نیکو زندگی را تجربه نماید و کلید خوشبختی در میل به خوشبختی و میل به خوشبختی در عمل و فن مربوطه خلاصه می‌شود. تقریباً تمامی روشهای کندالینی نیازسند ممارست و تمرینات شدید و دقیق و سخت همراه با ریاضت می‌باشد، هر که طاووس خواهد جور هندوستان کشد، آن هم برای هنرجویانی که حداقل ۲ سال مداوم و مرتب زیر نظر استاد فن و متبحر باید دقت خود را صرف آموزشهای هاتایوگا بنمایند. در واقع تمرینات هاتایوگا پیش نیاز کریایوگا می‌باشد. کریایوگا چاکراها را بیدار، نادی‌ها را پاکیزه و سرانجام انرژی راکد را بیدار و به طور آهسته به جریان می‌اندازد. چنانچه تمرینات تحت نظر کارشناس

نباشد عملکرد آن همچون متأثر کردن ذره‌ای از اتم می‌باشد که باعث رها شدن انرژی عظیمی خواهد شد که روح و روان و جسم را تخریب و انسان را راهی تیمارستان می‌کند و در صورت رعایت موارد لازم و ایمنی این انرژی برای ترقی و پیشرفت مفید خواهد بود.

کتاب فوق شاید اولین و فنی‌ترین کتاب تئوری و عملی در زمینهٔ کریایوگا می‌باشد که توسط چندین نویسندهٔ معتبر و بخصوص فرزانهٔ بزرگ سوامی ساتیاناندا ساراسواتی که به توسط پرفسور سوامی آتماناندا (دکتر راویندرا کومار) بنیانگذار و ریاست آکادمی کندالینی یوگا و ماهیت کوآنتوم ارائه شده است که آن را به همکاری دانشمند و دوست عزیزم آقای رضا رامز به فارسی برگردان کردیم که تقدیم به تمامی اساتید و هنرجویان معرفت می‌گردد.

بحث کتاب دربارهٔ تحقیقات نوین بر روی کانالهای کریایوگا و مسیرهای کندالینی و تانترا همزمان با تمامی چاکراها و تمرینات عملی را همراه اثبات وجود توسط دکترین فن به صورت عملی مطرح و اثبات می‌نماید و از اثرات عدم تعادل به بینش و تعادل و معرفی چاکراهای بدن می‌پردازد و یافته‌های جراحان اعصاب و یوگی‌ها را با پیشرفت در تکنولوژی از یک سو و علم عصب‌شناسی از سوی دیگر همراه با تجربهٔ عملی و بررسی و نگاهی ژرف به مغز و ابعاد آدمی طرح می‌نماید و با نگاهی فنی و روان شناختی در ابعاد گوناگون به بخشهای پستانداران و انسان می‌پردازد چون که انسان اشرف مخلوقات بوده است حال باید آن را به ثبوت رسانده و تاج اشرافیت را بر سر خود بگذارد.

محمد ممتازی

دبیر انجمن یوگای ایران

# پیشگفتار

در میان تمامی روشهای یوگا، **کریا یوگا** دارای پیشرفته‌ترین تکنیک‌ها است. افرادی که قصد ورود به دوره‌ی **کریا یوگا** را دارند ابتدا می‌بایست دو سال وقت خود را صرف آموزشهای **هاتایوگا** بنمایند تا بدین ترتیب ذهن‌شان آرام و جسمُ‌شان تصفیه شود. در اصل **هاتایوگا** پیش نیاز **کریایوگا** به حساب می‌آید.

**کریایوگا** متشکل از بیست تمرین می‌باشد. در **کریایوگا** نیازی به کنترل ذهن نیست، چراکه مبحث کنترل ذهن خود به خود انجام می‌شود. **کریایوگا** مناسب تمام اقشار هنرجویان ـ خانه‌داران و گوشه‌نشینان است. **کریایوگا** روش بسیار مؤثری برای تجربه مستقیم کندالینی است.

متن اصلی این کتاب به همراه اقسام تمرینات آن توسط چندین نویسنده به تحریر در آمده است و در اینجا از همگی آنها تشکر می‌کنیم به خصوص **سوامی ساتیاناندا ساراسواتی**. با این وجود روشهای ارایه شده در این کتاب همگی حاصل تجربیات چند سالهٔ شخصی بنده در زمینهٔ

ساراسواتی. با این وجود روشهای ارایه شده در این کتاب همگی حاصل تجربیات چند سالهٔ شخصی بنده در زمینهٔ کندالینی یوگا است. بیش از ۳۰ سال است که در هشت کشور دنیا ریاضیات تدریس می‌کنم و در سال ۱۹۹۴ موفق به دریافت عنوان پروفسور شدم و از آن زمان تاکنون تماماً وقت خود را صرف گسترش و اشاعه این تمرینات در محل آکادمی کندالینی یوگا و ماهیت کوانتوم نمودم. در اینجا از آقای جیت کومار لارسن به خاطر کمک‌های بی‌دریغش تشکر می‌کنم.

سوامی آتمانااندا (دکتر راویندرا کومار)
بنیانگذار و ریاست آکادمی کندالینی یوگا و ماهیت کوانتوم

## مقدمه

تقریباً تمامی روشهای بیداری کندالینی نیازمند تمرینات شدید، سخت و ریاضت است و به همین دلیل این گونه تمرینات برای افراد عادی آسان نمی‌باشد. به همین دلیل یوگی‌ها اندیشیده و تمرینات **کریا یوگا** را طراحی نمودند. این تمرینات هیچگونه محدودیتی را در بر ندارد اما با این وجود بسیار مؤثر و کارآمد هستند. **کریا یوگا چاکراها** را بیدار، **نادی‌ها** را پاکیزه و سرانجام انرژی راکد و خوابیده را بیدار کرده و به طور آهسته و بی‌خطر به جریان می‌اندازد. بیداری تند و شتاب زده‌ی این انرژی ممکن است درد سرساز و پرمخاطره باشد.

ذهن عبارت است از اندیشه و همین اندیشه یکی از موانع اصلی در مسیر معنویت است. اما همیشه هم اینطور نیست. ذهن تنها مرکبی است که سرانجام آگاهی برتر را به ارمغان می‌آورد. احساسات و عواطف منفی نظیر حرص، هوس، خشم، وابستگی، منیّت و غیره نمی‌بایست بر علیه ذهن به کار گرفته شوند. اگر جریان انرژی متوقف شود مسلماً در

مسیر دیگری منفجر خواهد شد. چیزی که در این بین لازم است تبدیل افکار منفی به مثبت می‌باشد. این تبدیل از طریق تمرینات **کریا یوگا** امکان پذیر است. در یک توازن جسمانی کفه‌ی منفی پایین‌تر از کفه‌ی مثبت است و این به خاطر سنگینی افکار منفی است اما تمرینات **کریا یوگا** به آرامی کفه‌ی مثبت را به پایین می‌کشاند.

تناسب هر یک از **گونا** (تقوا) متعالی شده نیست: **تاماس**، **راجاس** یا **ساتوا** به عنوان یکی از **گونا** بر دو مورد دیگر حاکم است. حتی افراد **ساتویک** گاهی اوقات علایم افعال **تاماسیک** و **راجاسیک** از خود نشان می‌دهند.

به همین ترتیب، اغلب افراد **تاماسیک** گاهی اوقات علایم **ساتویک** و **راجاسیک** از خود بروز می‌دهند. اما اهمیت این قضیه در تسلط تقوا نهفته است. تمرین تدریجی باعث می‌شود که ذهن از حالت ساکن به حالت پراکنده سپس به حالت تردید، یک جهتی و کنترل شخصی تغییر کند.

مدت‌های مدیدی، این آموزش‌ها در قالب راز نگهداری می‌شد و به صورت واضح تعریف نمی‌شد. این تمرینات از مربی به شاگرد انتقال می‌یافت. روش‌ها بسیار قدرتمند

هستند به طوری که اگر شخص آمادگی نداشته باشد اوضاع بدتر شده و با آزاد نشدن منبع انرژی شخص را راهی تیمارستان می‌کند.

به همین دلیل است که قبل از اقدام به تمرینات پیشرفته، اشخاص می‌بایست برای مدت زمان قابل توجهی به تمرین آسانا، **مودرا** و **پرانایاما** بپردازند. **کریا** یعنی تمرین یا عمل بنابراین **کریا یوگا** یعنی یوغ تمرین.

تمرینات **هاتا یوگا** در این زمینه بسیار الزامی است و توصیه می‌شود که هنرجویان جهت آمادگی برای تمرینات پیشرفته‌ی **کریا یوگا**، به مدت تقریباً دو سال به **هاتا یوگا** بپردازند. **کریا یوگا** انرژی حیاتی را کنترل می‌کند. انرژی حیاتی که همان **پرانا** است با ذهن رابطه‌ی متقابل دارد. نتیجه این که با کنترل **پرانا**، ذهن نیز کنترل می‌شود و در ادامه شخص به ذهن آرام و متوازن نایل می‌شود. حتی اگر شخص در بحران اتفاقات ناگوار و پریشان کننده باشد باز قادر به کنترل ذهن است و این به خاطر تراوشات شیمیایی بدن است. این کنترل و آرامش دایمی و بر خلاف اثرات زودگذر و موقت داروهایی نظیر LSD و غیره است شخص از طریق

**کریا یوگا** به حالت آگاهی همزمان دست می‌یابد به طوری که پدیده‌ها و احساسات دنیوی در یک دست و آرامش درونی در دست دیگر است. از طریق **کریا یوگا** برتری امواج **آلفا** در مغز حاصل می‌شود، این امواج برای متوقف کردن حرکت ذهن پاسخگو می‌باشد. هدف از تانترا رشد ذهن و آزادی انرژی است.

اصول نهفته در **کریا یوگا** را می‌توان در دو مرحله درک نمود: تولید شهد و معکوس نمودن جریان آن. تمریناتی نظیر **خیچاری مودرا** به منظور تحریک **بیندو** و در نتیجه تولید شهد می‌باشد. شهد در موجود زنده، به طور عادی به **مانی پورا** ریخته و سوزانده می‌شود.

تمریناتی نظیر **ویپاریت کارانی** (عمل معکوس) به منظور معکوس نمودن جریان شهد انجام می‌شوند چرا که با این عمل شهد بیهوده تلف نشده و مستقیماً به مراکز **(چاکرا)** بالاتر هدایت می‌شود. شهد صرف بدن می‌شود تا سالخوردگی از بین رفته و جوانی احیاء شود. اصول واژگونی جریان شهد به طور مفصل در کتابهای مشهوری چون

**هاتایوگاپرادیپیکا**[۱] و دیگر متون **تانتریک** شرح داده شده است. ذهن به حالت **شونیاتا** (تهی یا خالی) دست می‌یابد و نسبت به وقایع اطراف خود همانند یک شاهد و گواه رفتار می‌کند.

---

۱- این کتاب بسیار ارزشمند و کاملاً تخصصی توسط همین ناشر (انتشارات اژدهای طلایی) برای اولین بار در ایران چاپ شده و هم اکنون از طریق کتاب فروشها در دسترس علاقمندان می‌باشد.

## مسیر فرعی کندالینی تانترا

تانترا متشکل از **تانوتی** (رشد و گسترش) و **ترانیانتی** (آزادی) است، بنابراین معنای آن می‌شود علم رشد ذهن و آزادی انرژی.

**تانترا** با متحد کردن دو قطب مخالف ـ شیو و **شاکتی** ـ از طریق تمرینات یوگا سعی در بیداری **کندالینی** دارد.

شیو یا **پوروش** قطب نر (مذکر) بوده و نشانهٔ آگاهی است و شاکتی یا **پراکریتی** قطب ماده (مؤنث) بوده و نشانه‌ی انرژی است. این دو قطب متضاد در تمامی دوایر هستی با یکدیگر مواجه می‌شوند مثلاً مرد و زن در زندگی جسمانی، ذهن و پران در زندگی معنوی، آیدا و **پینگالا** در **هاتایوگا**، زمان و مکان در کیهان یا طبقه‌ی روان و غیره ... واژه‌ی **تانترا** ـ هندو، جین یا بودیست ـ در حدود ۲۰۰۰ سال قبل پا به عرصه‌ی هستی نهاد. تانترا دارای دو شاخه‌ی اصلی است. شاخه‌ی اصلی (راست) **داکشین مارگ** و شاخه‌ی فرعی (چپ) **وام مارگ** نام دارد.

مسیر یا شاخه‌ی راست به دنبال درجه‌ی والای خلوص در

عمل است. این مسیر مورد استفاده‌ی تمرینات معنوی و مراقبه‌ای است. مسیر چپ بر عمل جنسی تأکید دارد و معتقد است که جذبه‌ی جنسی بین مرد و زن که نشانگر شیو و شاکتی در زندگی بشری است می‌توانند باعث بیداری کندالینی شود. ترکیب و امتزاج نیروهای مخالف یکدیگر باعث انفجار و آشکارسازی ماده می‌شود. یوگی به زایش یا لذت تمایلی ندارد بلکه فقط به سامادهی اهمیت قائل است یوگی یک عمل جنسی را تجربه کرده و آن را تصفیه و متعالی می‌کند، در نتیجه دروازه‌ها جهت آگاهی برتر گشوده می‌شوند. این نیرنگ است. زندگی جنسی با تمرینات یوگایی ترکیب شده است تا موجب انفجار انرژی گردد. در اوج عمل جنسی، توجه از لذت جنسی برگردانده شده و به افکار خالص جذب می‌شود تا چشم سوم گشوده شود. شخص در یک لحظه به تجربه‌ی برتر از درک حقیقت نایل می‌شود و آن طعم روشنی و اشراق است.

آن دسته از عوامل و عناصری که باعث سقوط و تباهی یک انسان می‌شود، ـ نظیر امیال و هواهای نفس ـ در مسیر (شاخه‌ی) چپ جهت آزادی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

مبلغین مذهبی معمولاً عمل جنسی را تقبیح می‌کنند اما این موضوع به دوام خود ادامه می‌دهد. شاید کسی بتواند عمل جنسی را رها کند، اما این موضوع در ذهن و فکر باقی می‌ماند چرا که از انگیزش قدرتمندی برخوردار است. شخص چه عمل جنسی را انجام دهد و چه ندهد (در تجرد به سر برد) او می‌تواند یک شخص معنوی یا غیر معنوی باشد.

فردی که از طریق تمرینات هاتایوگا نظیر سیدهاسانا، واجراسانا، واجرولی / ساهاجولی مودرا، تری‌باندها (سه قفل) و پرانایاما در بیشتر شدن زمان مقاربت جنسی کوشش می‌کند، ماده‌ی منی را به مدت طولانی حفظ کرده و زمان انزال را به تأخیر می‌اندازد. هرقدر که این زمان طولانی‌تر شود، فرصت روشنی (روشن فکری) بیشتر می‌شود. در حین عمل جنسی، با حبس دم (کومبهاکا) انرژی به مراکز (چاکراها) بالاتر هدایت می‌شود و با هدایت انرژی به مراکز بالا چاکراها گشوده می‌شوند.

با هدایت جریان مایع منی در جهت عکس، (به طوری که بیرون نیاید) چاکراها باز می‌شوند و کندالینی بیدار



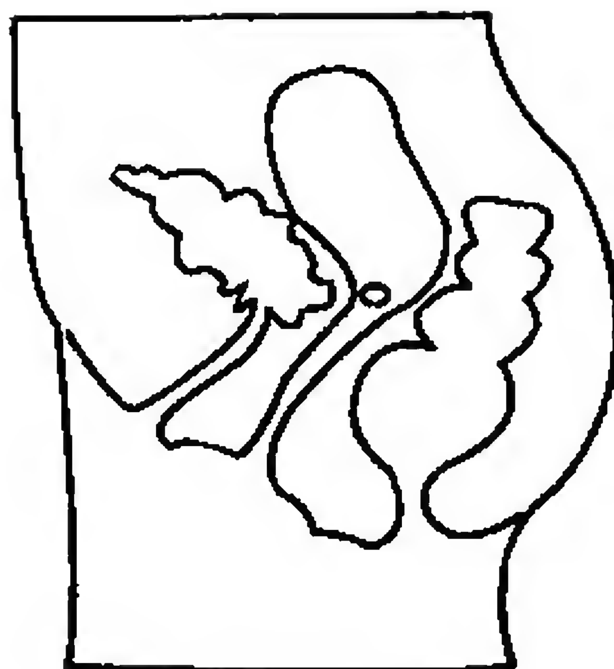
**سیدهاسانا**

می‌شود.

هنرجویان مؤنث در حین عمل جنسی می‌بایست تمرین ساهاجولی مودرا را انجام دهند. تکرار انقباض عضلات مهبلی، جریان انرژی را به سمت مراکز (چاکرا) بالاتر هدایت می‌کند. چاکرای مولاهارا (چاکرای ریشه) ممکن است بیدار شود و در این صورت ارگاسم تانتریک تجربه می‌گردد. هنرجویان مؤنث می‌توانند در هر زمانی آگاهی عادی را به سوی بالا سوق داده و نور را ببینند.

بانوان می‌توانند سیدها ـ یونی ـ آسانا، واجراسانا، تری‌باندها، ساهاجولی مودرا و دیگر حالات هاتایوگا را به مدت یک یا دو سال انجام دهند، تا عمل اتحاد طولانی گشته و بر تمرکز بر چاکرای بیندو (میان دو ابرو) نایل شوند. چنین روشی پیش نیاز مرحله‌ی پاکسازی (تصفیه) بوده و برای بیداری کندالینی الزامی می‌باشد. تأخیر انزال برای هر دو قشر زن و مرد مهم می‌باشد، چراکه با افزایش فرکانس عمل، حرارت بدن حفظ شده و احساس سستی اتفاق نمی‌افتد. با تمرین مداوم وجدی، روشنی حاصل می‌شود.

این تمرین ساده‌ترین و سریع‌ترین روش است چراکه



## نقاط تمرکز برای بانوان

## ساها جولی مودرا

(کلیتوریس، عضلات تحتانی آلت تناسلی زن و پیشابراه)

مردم به این عمل (عمل جنسی) آشنا هستند اگر چه برای برخی افراد از جمله افراد کم سن و سال خطراتی وجود دارد. مرد و زن هر دو می‌بایست با یکدیگر همکاری کرده و هدف اصلی را در ذهن بپرورانند. زن می‌بایست همانند یک موجود مقدس (فرشته) تلقی شود نه وسیله‌ای برای کسب لذت.

این روش برای هنرجویان متعصبی است که "روش راست" را به خوبی تمرین کرده‌اند و به کنترل هواهای نفس دست یافته‌اند، چراکه در غیر این صورت افراد را به سقوط و تباهی سوق می‌دهد.

## مسیر اصلی کندالینی تانترا

مسیر راست یا **داکشین مارگ** عمل جنسی را نمی‌پذیرد. استفاده از مسیر چپ نیاز به برداشتن موانع از عمل جنسی است. البته هم اکنون در دنیای مدرن عمل جنسی به خوبی شناخته شده است و مسیر چپ به عنوان سریع‌ترین روش حصول نتیجه معروف است. از آن جایی که برخی خطرات در این مسیر وجود دارد پس مراقبتهایی را لازم دارد. روش‌های **کریایوگا** که جزو مسیر راست است دارای خلوص بوده و عاری از خطر می‌باشد.

انرژی الهی به طور آگاهانه لبریز شده و از سطح آگاهی خالص (**شیو**) بر هنرجویان نازل می‌شود. این انرژی **شاکتی - پات** نام دارد و نوعی علامت به یوگی است مبنی بر این که او در راه پیشرفت و ترقی "مسیر راست" است. این علامت را می‌توان به عنوان یک آغاز در نظر گرفت که کندالینی به **چاکراهای** پایین بر نمی‌گردد. ممکن است روند حرکت کُند باشد و این به دلیل مکث کندالینی در **چاکراهای** پایین است.

شاکتی پات آگاهی مستقیم به یوگی اعطاء می‌کند و یوگی متوجه دگرگونی سریع ذهنی می‌شود. این امر عادی نیست، اما زمانی که هنرجو از طریق تمرینات مختلف یوگا خود را پاکیزه و خلوص می‌کند آگاهی فوق به طور خود به خود جانشین می‌گردد.

ارتعاشات ناشی از مانتراها باعث مستحکم شدن جنبه‌ی معنوی و احیاء آن در ساختار حیاتی می‌شود. انسان می‌تواند از طریق مانتراها جنبه‌ی معنوی خود را کامل کند. انسان می‌تواند اشرف مخلوقات در زمین باشد. نادی‌ها و چاکراها نقش بسیار مهمی در بیداری کندالینی دارند و در این کتاب پیرامون این دو به طور مفصل بحث شده است. حال می‌خواهیم به معرفی روش راست کریا یوگا بپردازیم.

## فعالیت همزمان تمامی چاکراها

**کریا یوگا** قدرتمندترین روش در عصر حاضر است و برای تمامی اقشار مردم بدون در نظر گرفتن نحوه‌ی زندگی، عادات یا باورهایشان مناسب می‌باشد.

این روش توسط **ریشی های تانتریک** به منظور سازگاری و انطباق آسان ارایه شده است در این سیستم از "بایدها" و "نبایدها" خبری نیست.

تمرینهای یوگایی ارایه شده در زیر برای فعالیت همزمان **چاکراها** و آماده سازی آنها جهت تکنیک های پیشرفته‌تر **کریا یوگا** مفید می‌باشند. این تمرینات حالت فوق العاده‌ای را برای انسان به ارمغان می‌آورند، حالتی که قابل توصیف نیست.

## تمرین ۱: مدی تیشن روی چاکراها

در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** با چشمان بسته بنشینید. پشت دستها را روی زانوها بگذارید به طوری که کف دستها رو به بالا باشند. ستون فقرات صاف و بدن بی‌حرکت می‌باشد. برای دقایقی چند، توجه خود را کاملاً به جسم فیزیکی خویش معطوف کنید. سپس توجه خود را به ستون فقرات و پس از آن به **آجناچاکرا** انتقال دهید. ارتعاشات را در ناحیه‌ی **آجنا** کشف کرده و کاملاً از آنها آگاه باشید. این توجه را با بیست بار تکرار کلمهٔ اوم هماهنگ کنید. حالا به مدت چهار دقیقه در حالت **آشوینی‌مودرا** (انقباض و ریلکس مقعد) بمانید. پس از چند بار تمرین، در مرکز **آجنا** احساساتی را درک خواهید نمود.

حالا آگاهی را به **چاکرای مولادهارا** آورده و پس از بیست شماره ارتعاشات را در آن ناحیه کشف کنید. چشمها را باز کرده و (به مدت ۳ دقیقه) به نوک بینی (**ناسی کاگرامودرا**) نگاه کنید. به آرامی از هر دو **چاکرای** آجنا و **مولادهارا** آگاه باشید. آگاهی را به سمت **چاکرای**



سیدهاسانا

**سوداهیستانا** سوق داده و تا بیست شماره ارتعاشات را کشف کنید. حالا **واجرولی / ساهاجولی مودرا** (انقباض و انبساط اندام تناسلی) را به مدت چهار دقیقه تمرین کنید.

آگاهی را به ناحیه‌ی ناف برده و از ناحیه‌ی **مولادهارا** تا ناف و از گلو تا ناف، مسیری طرح کرده و دم را در آن مسیر هدایت کنید. هر دو دم می‌بایست در ناحیه‌ی ناف و در نقطه‌ی دم کامل با یکدیگر منطبق باشند.

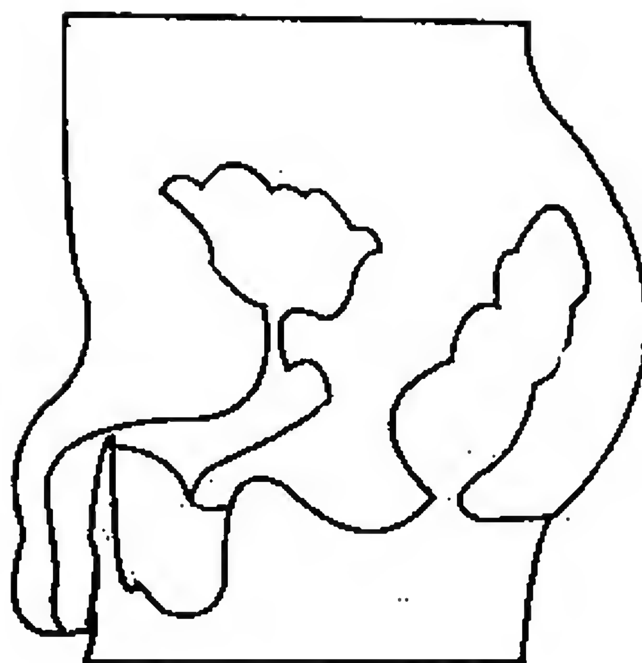
دم را حبس کرده و آگاهی را به نقطه‌ی میانی واقع در ناحیه‌ی ناف ببرید.

نفس را تخلیه کرده و به مدت چهار دقیقه این روند را تکرار کنید.

توجه خود را به **چاکرای مانی‌پورا** معطوف کرده، در آنجا ارتعاش را یافته و تا ۲۰ بشمارید. آگاهی خود را به سمت **چاکرای آناهاتا** حرکت داده و در آنجا ارتعاش را بیابید و تا بیست بشمارید. هنگامی که از فضای قلب به طور کامل آگاه شدید، با وارد شدن هوا به گلو منبسط و سپس منقبض شوید. با وارد و خارج کردن نفس، فضای قلب را منبسط و منقبض کنید. از تصویری که ممکن است در فضای



**سیدها یونی آسانا**



**نقاط تمرکز برای مردان واجرولی مودرا (آلت تناسلی)**

قلب دیده شود آگاه باشید. دو تا سه دقیقه تمرین کنید. حالا آگاهی را به حفره‌ی گلو سپس **چاکرای ویشودهی** برده و ارتعاشات را در آن ناحیه بیابید و تا بیست بشمارید. آگاهی را در کانال **سوشومنا** از **مولادهارا** تا **سوادهیستانا**، تا **مانی‌پورا** تا **آناهاتا** تا **ویشودهی** تا **آجنا** حرکت دهید. هر **چاکرا** را با یک گل خیالی احساس کنید سپس روند را از **آجنا** تا **مولادهارا** معکوس کنید. این تمرین را پنج بار انجام داده سپس به مدت یک دقیقه ذکر اوم را تکرار کنید.

## تمرین ۲: پرانایاما چهار دستوری

در وضعیت راست و عمود بنشینید. نفس را عمیق و عمیق‌تر کشیده و به مدت ۲ دقیقه توجه خود را بر جریان موزون تنفس متمرکز کنید. هنگام دم "اُ" و در هنگام بازدم "م" را تلفظ کنید. بدین ترتیب واژه‌ی اوم به طور ذهنی با تنفس موزون می‌گردد. به آجنا توجه کرده و تصور کنید که در هنگام دم و همراه با "اُ" نفس، تمامی **چاکراها** را از **مولادهارا** تا **سوادهیستانا**، تا **مانی پورا**، تا **آجنا**، تا **ویشودهی** تا **آجنا** تا **ساهاسرارا** شکاف می‌دهد. به همین ترتیب هنگامی که عمل بازدم را با حرف "م" انجام می‌دهید احساس کنید که تمامی **چاکراها** را به صورت معکوس یعنی از **ساهاسرارا** تا به اول شکاف می‌دهد. این مرحله را ۲ بار تکرار کنید. سپس توجه خود را معطوف **آجنا** کرده و همزمان با عمل دم از طریق مرکز میان دو ابرو بر روی "اُ" تمرکز کنید و هنگام بازدم بر روی "م" متمرکز کنید. بدین ترتیب آگاهی خود را تا زمانی که قادرید با "اوم" هماهنگ سازید.

## تمرین ۳: اونمانی مودرا

معنای تحت‌الفظی واژه‌ی **اونمانی** عبارت است از "بدون ذهن"(1) یا "عاری از ذهن"، بی‌فکری. **اونمانی** تمرینی است که هنرجو را در این وضعیت می‌برد. در یک وضعیت راحت نشسته و تنه را عمود نگه دارید، چشمها باز می‌باشند. روی محل **بیندو** تمرکز کرده و به طور عمیق نفس بکشید. تصور کنید که از طریق **بیندو** عمل بازدم را انجام می‌دهید. هنگام عمل بازدم آگاهی را از **بیندو** به آجنا، به ویشودهی، به آناهاتا، به مانی‌پورا، به سوادهیستان به مولادهارا منتقل کنید.

هنگام بازدم چشمها را ببندید. چشمها را باز کرده و این مرحله را ده تا پانزده بار انجام دهید. پلکها خود به خود بسته خواهند شد. این تمرین به طور عمده یک روند فکری است.

---

-1-No mind

## تمرین ۴: هدایت مانترای اصلی (بذری)

سیر صعودی عبور روحی (**آروهان**) از **چاکرای مولادهارا** شروع شده و به سمت **سوادهیستان** و سپس **مانی‌پورا** امتداد می‌یابد درست در راستای انحنای شکم. سپس در یک مستقیم به سمت **آناهات**، **ویشودهی**، **بیندو** صعود می‌کند. هنرجو می‌تواند به جای عمل فوق، آگاهی را از **ویشودهی** به **چاکرای لانا** در حلق، نوک بینی، مرکز میان دو ابرو و **ساهاسرارا** حرکت داد و پس از طی مسیر کروی جمجمه سرانجام به **بیندو** برساند.

سیر نزولی (**آواروهان**) از **بیندو** شروع شده و به سمت **آجنا**، **ویشودهی**، **آناهات**، **مانی‌پورا**، **سوادهیستان** و سپس **مولادهارا** جریان می‌یابد. **مانتراهای اصلی (بذری)** از **چاکرای مولادهارا** تا **بیندو** عبارتند از:

**مولادهارا** ... لام

**سوادهیستان** ... وام

**مانی‌پورا** ... رام

**آناهات** ... یام

**ویشودهی** ... هام
**آجنا** ... اوم
**بیندو** ... اوم

با بدن کاملاً عمود در حالت **سیدهاسانا** نشسته و چشمها را ببندید. به **مولادهارا** توجه کرده و یک بار **مانترای** لام را ادا کنید و ارتعاش را احساس کنید. بگذارید که "توجه" بر ناحیه‌ی **سوادهیستان** جهش کند **مانترای** وام را یک بار ادا کرده و ارتعاش را حس کنید. به همین ترتیب به ناحیه‌ی **بیندو** سفر کنید. به همین ترتیب روند را معکوس کرده تا به **مولادهارا** برسید. عمل انتقال آگاهی از یک **چاکرا** به **چاکرای** دیگر می‌بایست به صورت جهش صورت گیرد. در حالت عادی ده دور از این تمرین مناسب می‌باشد. هنرجو می‌تواند در هر **چاکرا** وقت بیشتری را صرف کند از یک تا پنج دقیقه در مدت زمان مذکور شخص می‌بایست **مانترای** مربوطه را تکرار کرده و ارتعاش آن را حس کند.

# خواب یوگایی

با انجام مراحل زیر می‌توان بیداری تمامی **چاکراها** را گسترش داد:

۱- بر روی یک تشک یا زیرانداز به طور کاملاً راحت دراز بکشید (در وضعیت جسد یا شاواسانا) کف دستها به سمت بالا می‌باشد. بدن صاف و چشمها بسته می‌باشد. از بی‌حرکت بودن بدن در طول تمرین اطمینان حاصل نمایید.

۲- از فضای مقابل چشمهای بسته آگاه شوید، تصور کنید که این فضا اطراف بدن را احاطه کرده است و شما تماماً در آن غوطه‌ور شده‌اید. تصور کنید که بدن شما به سبکی یک پَر شده است و در فضا در حال نزول است. این تمرین را دو دقیقه انجام دهید.

۳- آگاهی را به ناحیه‌ی ناف آورده و تصور کنید که عمل دم و بازدم به طور موزون از طریق ناف انجام می‌شود بدون آن که از شکل طبیعی تنفس با خبر باشید.

۴- تمایلات معنوی خود را از طریق احساسات قلب رفع کنید این قسمت را دو بار تکرار کنید.

۵- تصور کنید که از یک فاصله پیکر خود را تماشا می‌کنید - پنجه‌ی پا، پاها، زانوها، ران‌ها، ناحیه‌ی لگن، شکم، سینه، دستها، بازوها، انگشتان، شانه‌ها، گردن، دهان، صورت، بینی، گوشها، چشمها، ابروها در اصل تمامی بدن. این مرحله را تکرار کنید. نقطه‌ی شروع پنجه‌های پا می‌باشد.
هر قسمت از بدن را به مدت دو دقیقه مجسم کنید.
بیداری هر یک از **چاکراها** را کشف کرده و گسترش دهید، با **مولادهارا** شروع کنید. این **چاکرا** در مردان مابین مقعد و آلت تناسلی و در زنان در ناحیه‌ی **سرویکس**[1] واقع شده است، احساس موجود را درک کرده و برای مدت زمان کوتاهی واژه‌ی **مولادهارا** را ادا کنید. به **سوادهیستان** حرکت کنید این **چاکرا** در انتهای ستون فقرات در ناحیه‌ی دنبالچه قرار دارد ارتعاش ناحیه را حس کرده و برای مدت زمان کوتاهی واژه‌ی **سوادهیستان** را ادا کنید. سپس به **چاکرای مانی‌پورا** بروید این **چاکرا** بر روی ستون فقرات درست پشت ناف واقع شده است، برای مدت زمان کوتاهی واژه‌ی

---

۱- دهانهٔ رحم **Cervix**

**مانی‌پور** را ادا کنید. به **چاکرای آناهات** در ستون فقرات بروید این **چاکرا** درست پشت مرکز سینه واقع شده است این **چاکرا** را حس کرده و واژه‌ی **آناهات** را ادا کنید. حالا به **چاکرای ویشودهی** در ستون فقرات بروید این **چاکرا** درست پشت حفره‌ی گلو واقع شده است این محل را حس کرده و واژه‌ی **ویشودهی** را برای مدت زمان کوتاه ادا کنید. به **آجنا** که در بالای ستون فقرات واقع شده بروید. این **چاکرا** در مرکز خطی که مستقیماً پشت مرکز ابروها واقع شده قرار دارد. ارتعاش این **چاکرا** را حس کرده و واژه‌ی **آجنا** را برای مدت زمان کوتاهی ادا کنید. حالا در **بیندو** قرار بگیرید مکانی که هندوها در آنجا یک دسته مو نگه می‌دارند. ارتعاش را حس کرده و واژه‌ی **بیندو** را برای مدت زمان کوتاهی ادا کنید. سرانجام به تاج سر رفته و برای مدت زمان کوتاهی واژه‌ی **ساهاسرارا** را ادا کنید.

حالا روند را معکوس کنید و در هر **چاکرا** ارتعاش را حس کرده و نام **چاکرا** را ادا کنید. پنج تا ده دور این تمرین را تکرار کنید. در هر بار تمرین سرعت را کمی بیافزایید. هنگامی که ارتعاش را به اندازهٔ کافی احساس کردید

می‌توانید به آرامی به سراغ **چاکرای** بعدی بروید.
این تمرین برای رشد و گسترش بیداری تمامی **چاکراها** مفید می‌باشد و برای بیداری **کندالینی** بسیار اساسی و زیربنایی می‌باشد. هنرجویان می‌توانند این تمرین را تحت راهنمایی‌های مستقیم یک گورو یا از طریق نوار بیاموزند.

## آمادگی جهت تمرینات بالاتر

برای گسترش آگاهی هیچ روشی قدرتمندتر از تمرینات **کریا یوگا** وجود ندارد. گفته می‌شود که **کریا یوگا** اساساً توسط پروردگار **شیوا** به همسرش **پارواتی** آموزش داده شد و از آن پس از طریق استاد به شاگرد فقط به صورت شفاهی و کلامی انتقال یافته است. در عصر کنونی این آموزشها به صورت مکتوب در آمده است. این نکته حائز اهمیت است که قبل از اقدام به **کریا یوگا** هنرجو می‌بایست حداقل مدت دو سال به آموزش **هاتا یوگا** پرداخته باشد.

هنرجو می‌بایست قبل از شروع تمرینات پیشرفته‌ی **کریا یوگا** یک دانش کلی از **چاکراها** و **نادی‌ها** کسب کرده باشد. همچنین می‌بایست آگاهی جسمی و ذهنی هنرجو گسترش یافته باشد. در غیر این صورت تبحر در روشهای پیشرفته مشکل شده و فواید کمی از این تمرینها حاصل می‌شود.

بهترین زمان برای انجام تمرینات، دوره‌ی زمانی الهی است که براهم ـ موهورت نامیده می‌شود. این دوره‌ی زمانی

دقیقاً دو ساعت قبل از طلوع آفتاب است. این زمان در فصل مختلف و در کشورهای گوناگون متفاوت است. همچنین این تمرینات را در زمانی که غذا کاملاً هضم شده و هنرجو گرسنه نیست انجام دهد. هر دو شرط برای یوگا مهم و ضروری می‌باشد. در این زمان نیروهای روحی و روانی بیدار بوده و آزادانه به عنوان انرژی ناخودآگاه و طبیعی در اختیار هستند. برای آزمایش این موضوع هنرجو می‌تواند در زمانهای دیگر به انجام تمرینات بپردازد، در این صورت متوجه سختی اجرای تمرین از یک سو و از سوی دیگر متوجه فواید کم آن خواهد شد. با وجود آن که تعداد تمرینات **کریا یوگا** بسیار زیاد است ـ نزدیک به هشتاد تمرین، اما فقط یک سری از آنها انتخاب شده است. در این کتاب سری منتخب تمرینات **کریا یوگا** را که برای بیداری **چاکراها** مورد نیاز است، آورده شده است. به بیان دیگر این تمرینات برای بیداری **کندالینی** مورد استفاده قرار می‌گیرد. هنرجو هر تمرین را می‌بایست آموخته و هر هفته آن را گسترش دهد. به طوری که هر هفته یک تمرین به سری قبلی اضافه گردد. پس از آموزش تمامی آنها، انجام همگی آنها بین دو تا سه ساعت

وقت نیاز دارد.
شاید هر کسی به تمامی تمرینات علاقه نداشته باشد و بر اساس علاقه‌ی شخصی خویش آنها را انتخاب نماید. علاوه بر این ممکن است برخی اشخاص وقت مورد نیاز را اختصاص به یک تمرین دهند و از طرفی ممکن است برخی از اشخاص وقت اندکی را برای انجام هر تمرین اختصاص دهند، همگی اینها به چندین عامل بستگی دارد. صرفنظر از موارد فوق وقت ایده‌آل برای انجام تمرینات دو ساعت است و این زمان برای رشد و پیشرفت هنرجو مناسب می‌باشد. بدین ترتیب در اکثر مناطق هند زمان ایده‌آل "**براهم - موهورت**" بین ساعت ۴ تا ۶ صبح است. ساعت فوق‌الذکر در ممالک گوناگون و در فصول گوناگون مختلف است.
هنرجویان در هنگام تمرین می‌بایست از فشار آوردن خودداری نمایند و تمرین را تا هنگامی که عرق حاصل شود انجام دهند نه پس از آن، همچنین هنگامی که احساس درد نمودند. در باب تنفس، نفس را تا مدت زمانی که در آرامش و راحتی هستید، حس کنید.
قدرت‌های برتر پنهان از طریق بیداری کندالینی تحت

کنترل قرار می‌گیرند. به طور کلی سه **نادی** وجود دارد: **آیدا**، **پینگالا** و **سوشومنا**. اگر **کندالینی** وارد **آیدا** گردد شخص سنگین گشته و تواناییهای روانی و بی‌ثباتی عاطفی افزون می‌گردد. در نتیجه در مسیر پیشرفت‌های واقعی معنوی، مشکلات و موانعی ایجاد می‌شود. در **آیورودا** این موانع نشانه و علایم گسترش **کاف**[1] و **اوجاس**[2] است. اگر انرژی وارد **پینگالا** گردد حرارت شخص بالا رفته و باعث غرور شده و حس تسلط بر دیگران در شخص ایجاد می‌گردد که البته بسیار خطرناک و زیان‌آور است. در **آیورودا** این علائم نشانه‌ی فزونی **پیتا** و **تجاس** است.

اگر **کندالینی** در بین دو **نادی** در نوسان باشد باعث ترس، اضطراب، بی‌خوابی **هالیسیناسیون** (اوهام و خیال پردازی) و غیره می‌شود. در **آیورودا** این علائم نشانه‌ی فزونی **واتا** است.

بنابراین هنرجویان می‌بایست به دقت مراقب باشد چنانچه چنین علائمی بر آنان عارض شد می‌بایست تحت

---

1-Kaph — 2-Ojas

نظر گورو یا مربی به اصلاح خود بپردازند. توصیه می‌شود در طول مدت تمرین از رژیم غذایی گیاهی و خام استفاده شود. تناول غذاهای پس مانده و باقیمانده منجر به سنگینی شده و عصبهای لطیف و نازک را مسدود می‌کند و باعث هیجان می‌شود. این مورد نیز به پیشرفت معنوی لطمه می‌زند.

افرادی که قادر نیستند در زمان صبح به انجام تمرین بپردازند می‌توانند نیم ساعت قبل از ظهر تا نیم ساعت پس از ظهر (مجموعاً یک ساعت) و همچنین یک ساعت قبل از غروب آفتاب تمرین کنند. از نوشیدن آب و دفع ادرار در آن زمان خودداری نمایید. این عمل باعث می‌شود که مشکلات مجاری ادراری از بین رفته و مجاری ادراری قوی گردند.

# تمرینات پیشرفته کریایوگا

## تمرین ۱: مدی‌تیشن چاکرا

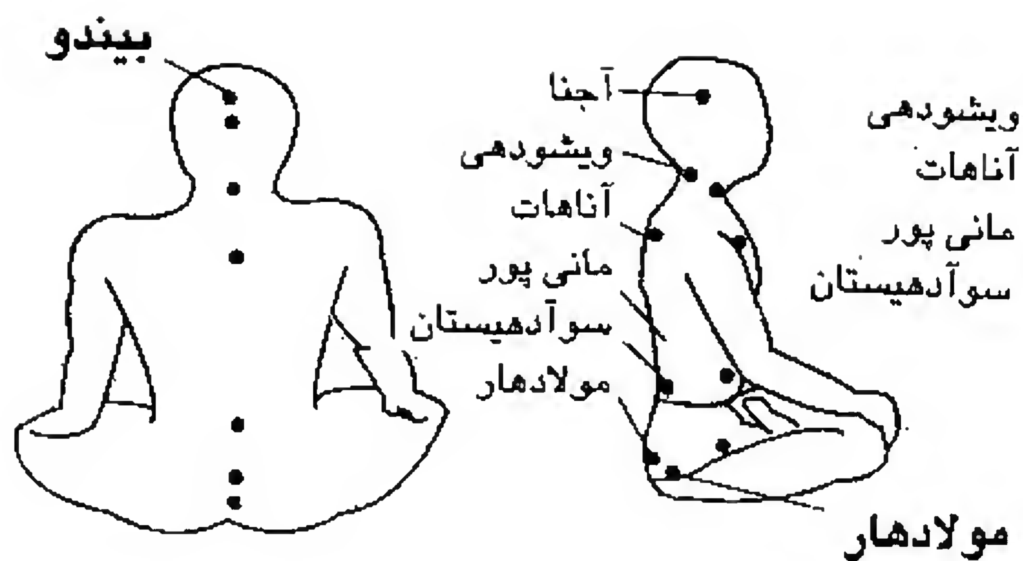
در وضعیت **سیدهاسانا** یا **سیدهایونی ـ آسانا** نشسته، چشمها را ببندید و به طور طبیعی تنفس کنید. آگاهی خود را در مسیر قدامی **آروهان** از **چاکرای مولادهارا** تا نقطه‌ی مقابل **سوادهیستان** در استخوان عانه (**پوبیس**) حرکت دهید، سپس به **مانی‌پورا** در سطح ناف، سپس به **آناهات** در مرکز سینه، سپس **ویشودهی** در فرورفتگی گلو و **بیندو** در نقطه‌ی رستنگاه مو حرکت دهید. تکزار **مانتراها** ـ **مولادهارا**، **سوادهیستانا**، **مانی‌پورا**، **آناهاتا**، **ویشودهی**، **بیندو** ـ را به این تمرین بیافزایید در هر **چاکرا** دو بار **مانترا** را تکرار کنید.

حالا روند انتقال آگاهی را معکوس کنید. این بار مسیر از طریق حرکت قدامی **آواروهان** (1) صورت می‌گیرد از

بیندو تا **مولادهارا**، مانتراها را در ذهن تکرار کنید ـ **آجنا**، **ویشودهی**، **آناهات**، **مانی‌پور**، **سوادهیستان**، **مولادهار** ـ در هر **چاکرا** توجه‌تان را متوقف کنید.

با رسیدن به **چاکرای مولادهارا** در پایان اولین دور بلافاصله دور دوم **آروهان** با **سوادهیستان** و تکرار نام هر یک از **چاکراها** آغاز می‌شود با رسیدن به **چاکرای بیندو** بلافاصله از طریق مسیر **آوروهان** به **مولادهارا** باز گردید.

ده دور به این چرخش (چرخش آگاهی) ادامه دهید. چرخش می‌بایست با سرعت باشد اما بدون تحت فشار قرار دادن محل **چاکرا** و بدون حذف (جا انداختن) مراکز، همانند نگاه کردن به دکل‌های برق از داخل یک قطار در حال حرکت. هنرجو می‌تواند حرکت آگاهی را با همراه ساختن آن با یک مار باریک و هوشیار نقره‌ای رنگ که در مسیر حرکت می‌کند، سهولت بخشد.




**نادسانچالان**

## تمرین ۲: ناد سانچالان یا هدایت صوت

با چشمان باز در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** بنشینید. عمل بازدم را انجام داده و سر را به سمت جلو آویزان کنید به طوری که در حالت ریلکس قرار گیرد. مراقب باشید که چانه بر بدن فشار وارد نکند. آگاهی را به همراه تکرار واژه‌ی **مولادهار** به **چاکرای مولادهارا** ببرید. هنگام عمل بازدم آگاهی را از طریق مسیر قدامی **آروهان** به **سوادهیستان** سپس به **مانی‌پورا** انتقال دهید. سپس آن را از **آناهات** به **ویشودهی** و سپس به **بیندو** انتقال دهید البته به همراه تکرار نامهای مربوط به **چاکراها**. همزمان با عمل دم سر را به آرامی بلند کرده و در طول آخرین بخش دم که آگاهی از **ویشودهی** به **بیندو** انتقال می‌یابد سر را به عقب متمایل کنید به طوری که حدود بیست درجه بالای سطح افق قرار گیرد.

نفس را در درون حبس کرده و آگاهی را در سطح **بیندو** نگه دارید، به طور ذهنی مانترای **بیندو** را تکرار کنید. با تکرار **بیندو**، نیروی آگاهی اشباع شده و ناگهان منفجر

می‌شود و به تکرار صوت اوم مبدل می‌شود. این صوت از طریق **آواروهان** شما را به **مولادهارا** پایین می‌برد، صدای "اُ" سریع و کوتاه اما صدای "م" طولانی خواهد بود. این صوت هنگام ورود به **مولادهارا** همانند یک وزوز به اوج خود خواهد رسید. چشمها در ناحیه‌ی **بیندو** کاملاً باز و در هنگام نزول از طریق **آواروهان** به شکل **اونمانی مودرا** به آرامی بسته خواهد شد. در طول نزول، آگاهی **آجنا**، **ویشودهی**، **آناهات**، **مانی‌پورا**، **سوادهیستان** و **مولادهارا** می‌بایست حفظ شود.

با ورود به **مولادهارا** شخص می‌بایست سر را به جلو انداخته و چشمها را باز کند.

واژه‌ی **مولادهار** را ادا کرده، نفس را حبس کنید، روند دم و صعود مجدد از طریق **آروهان** را آغاز کنید. با عبور از **چاکراها**، اسامی آنها را ادا کنید. همان گونه که قبلاً گفته شد از طریق آواروهان به **مولادهار** باز گردید.

به همین روش پانزده دور از این تمرین را انجام داده و سرانجام در **مولادهار** آن را به پایان برسانید.

## تمرین ۳: وایو سان چالان یا هدایت تنفس

با چشمهای بسته و اختیار کردن **خچاری مودرا** در وضعیت **سیدهاسانا** بنشینید. بازدم را کاملاً تخلیه کرده و سپس سر را به سادگی همان گونه که قبلاً گفته شده به جلو خم کنید. آگاهی را به **مولادهار** انتقال داده و دو بار واژه‌ی **مولادهار** را تکرار کنید. هنگام عمل دم از طریق مسیر قدامی **آروهان** صعود را شروع کرده و واژه‌ی **آروهان** را به طور ذهنی اداکنید. از تنفس **اوجایی** استفاده کنید. آگاهی را حفظ کرده و همزمان با عبور از **چاکراها** به طور ذهنی نام **چاکراها** را اداکنید تا این که با سر متمایل به عقب به **بیندو** برسید. مانترای **بیندو** را تکرار کنید.

سفر بازگشت را از طریق **آواروهان** آغاز کنید، عمل بازدم **اوجایی** را انجام دهید. با عبور از **چاکراها**، نام **چاکراها** را اداکنید. هنگام نزول، چشمها به تدریج بسته می‌شوند، بسته شدن چشمها با حالت خواب آلودگی همراه است تمرین را با **اونمانی مودرا** به پایان برسانید.

چشمها را باز کرده، سر را به جلو خم کنید و دو بار به

طور ذهنی واژه‌ی **مولادهار** را ادا کنید و برای دومین بار عمل صعود را به همراه دم **اوجایی** انجام دهید. پنجاهمین دوره را با ختم شدن به **مولادهار** و با چشمان باز پایان دهید. توجه داشته باشید که در طول تمرین، **خیچاری مودرا** را حفظ کنید.

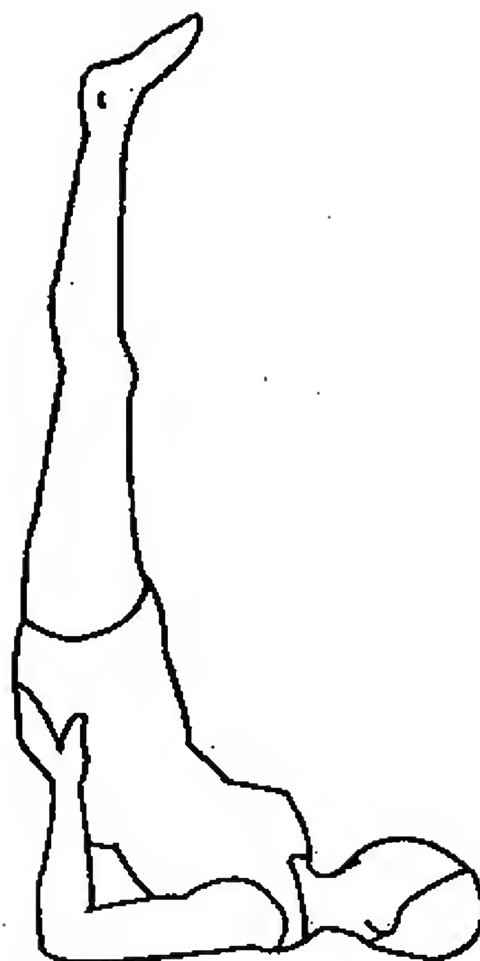
## تمرین ۴: شابدسان چالان یا هدایت کلمه

در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها ـ یونی ـ آسانا** بنشینید. چشمها باز و در طول تمرین از **خچاری مودرا** استفاده کنید. عمل بازدم را انجام داده و سر را به جلو خم کنید. برای مدتی بر روی **چاکرای مولادهارا** تمرکز کنید. با **دم اوجایی**، انرژی را از طریق مسیر قدامی **آروهان** بالا ببرید و از صدایی که در این مرحله تولید می‌شود آگاه باشید. از هر **چاکرایی** که عبور می‌کنید به آن توجه کنید هنگامی که به محل **بیندو** رسیدید سر را به عقب خم کنید. نفس را برای مدتی حبس کرده و بر روی محل **بیندو** تمرکز کنید.

هنگام نزول از طریق **آواروهان** همراه با ذکر هام به **چاکراهایی** که از آنها عبور می‌کنید، توجه داشته باشید. تا سرانجام به **چاکرای مولادهارا** برسید ضمناً **اونمانی مودرا** فراموش نشود. چشمها را باز کرده و سر را پایین بیاورید. پنجاه بار این سیکل را تکرار کنید.

## تمرین ۵: ویپاریت کارانی مودرا یا جریان معکوس

در حالت آسانای **ویپاریت کارانی** قرار بگیرید همان طور که می‌دانید این **آسانا** شبیه به **ساروانگاسانا** می‌باشد با این تفاوت که بدن در زاویه ۴۵ درجه قرار می‌گیرد. مراقب باشید تا چانه به بدن فشار نیاورد پاها در یک خط عمود قرار دارند. چشمها را بسته و "**اوجایی پرانایام**" را آغاز کنید.
در هنگام دم، شهد گرمی را که از **مانی‌پورا** جاری می‌شود را می‌توانید احساس کنید. این جریان در طول ستون فقرات جریان یافته و در محل **ویشودهی** جمع می‌شود. در مدت زمان حبس دم، جریان شهد در **ویشودهی** به آرامی سرد می‌شود. در هنگام بازدم، جریان شهد را که از **ویشودهی** به **آجنا** واز **بیندو** به **شاسترا** در جریان است را حس کنید، همانند یک **تزریقی** که با تنفس در آمیخته باشد.
به محض پایان عمل دم، دومین دور از تمرین را آغاز کنید. کل این تمرین را بیست دور تکرار کنید.

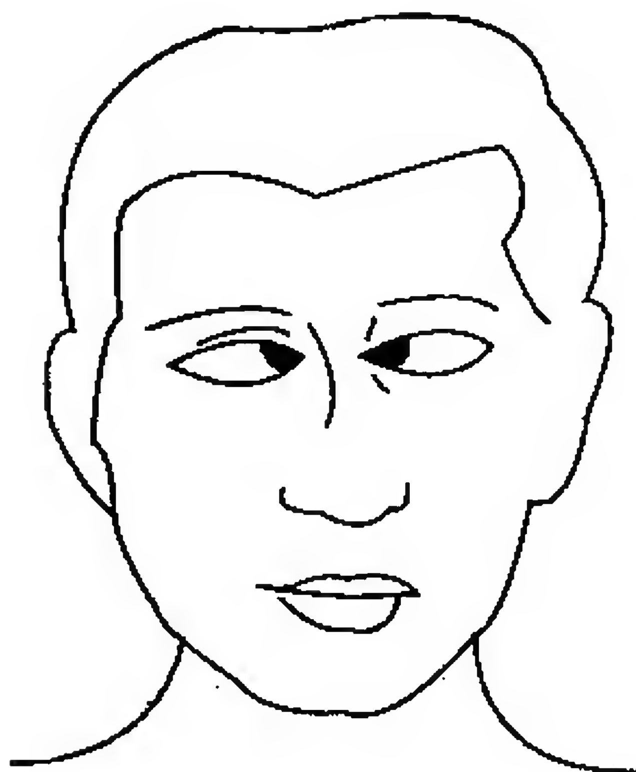


ویپاریت کارنی مودرا

## تمرین ٦: تکنیک پیشرفته

با چشمان باز در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** بنشینید. یکی از پاشنه‌ها می‌بایست کاملاً در جهت **چاکرای مولادهارا** قرار گیرد.
حالا وضعیت **خچاری مودرا** بگیرید. عمل بازدم را انجام داده و سر را به جلو خم کنید و برای مدت کوتاهی کلمه‌ی **مولادهار** را ادا کنید. با دم **اوجایی** و از طریق مسیر قدامی **آروهان** عمل صعود را انجام دهید، در هنگام عبور از **چاکراها** محل آنها را به خاطر داشته باشید تا زمانی که از طریق **ویشودهی** به **بیندو** برسید. کلمه‌ی **بیندو** را به طور ذهنی ادا کنید. نفس را در درون حبس کرده و حالت **مولاباندها** و **شامبهاوی مودرا** را به خود بگیرید. **شامبهاوی - خچاری - مول** را در ذهن تکرار کنید، ضمناً آگاهی‌تان از مرکز دو ابرو، بالای حلق و **چاکرای مولادهارا** عبور می‌کند، حبس دم فراموش نشود. **شامبهاوی مودرا** و سپس **مولاباندها** را رها کنید. حالا بازدم **اوجایی** را از **بیندو** که شامل یادآوری هر محل است شروع کنید تا در **مولادهارا** به

اونمانی مودرا برسید. سر را به جلو خم کرده و کلمه‌ی مولادهارا را ادا کنید. مجدداً با دم اوجایی و آروهان را شروع کرده و ده دور را تکمیل کنید.



**شامبهاوی مودرا**

## تمرین ۷: تکنیک پیشرفته

با چشمان باز در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** بنشینید و حالت **خچاری مودرا** را به خود بگیرید. عمل بازدم را انجام داده و برای مدت زمان کوتاهی واژه‌ی **مولادهارا** را ادا کنید. با دم **اوجایی** مسیر قدامی را صعود داده تا به **بیندو** برسید. ضمن آن که سرتان کمی به عقب متمایل است.

واژه‌ی **بیندو** را ادا کرده و با بازدم **اوجایی** در حالت **اونمانی مودرا** به **مولادهارا** بازگردید. برای مدت کوتاهی نفس را حبس کرده و **تری‌باندها (جالاندهارا، اودیانا و مولاباندها)** و **ناسی کاگرا مودرا** را به کار ببرید. اسامی **ناسی کاگرا - اودیانا - مولا** را ادا کرده و همزمان به سه نقطه‌ی مربوطه تمرکز کنید. هر چند بار که راحت هستید. حالت **ناسی کاگرا مودرا** و **تری باندها** را رها کرده و سر را پایین بیاورید. ضمن آن که توجه‌تان بر **مولادهارا** است، واژه‌ی **مولادهارا** را دو بار ادا کنید. کل تمرین را ده بار انجام دهید.

## تمرین ۸: بیندو بِدان یا شکاف بیندو

با چشمان بسته در حالت **سیدهاسانا** / **سیدها ـ یونی ـ آسانا** بنشینید. **خیچاری مودرا** را به کار برده و سر را خم کنید، واژه‌ی **مولادهارا** را ادا کنید. با دم **اوجایی** عمل بازدم را با مسیر قدامی شروع کنید تا به **بیندو** برسید. در اینجا سر به عقب متمایل است. **یونی مودرا** (گوشها را با شست، چشمها را با سبابه، بینی را با انگشتان میانی، لب بالایی با انگشتان حلقه و لب پایینی با انگشتان کوچک به طور همزمان ببندید) را به کار ببرید. **مولا باندها** و **واجرولی مودرا** را به کار ببرید. بدین ترتیب نُه دریچه را مسدود کرده‌اید، بر روی ستون فقرات و **بیندو** تمرکز کنید.

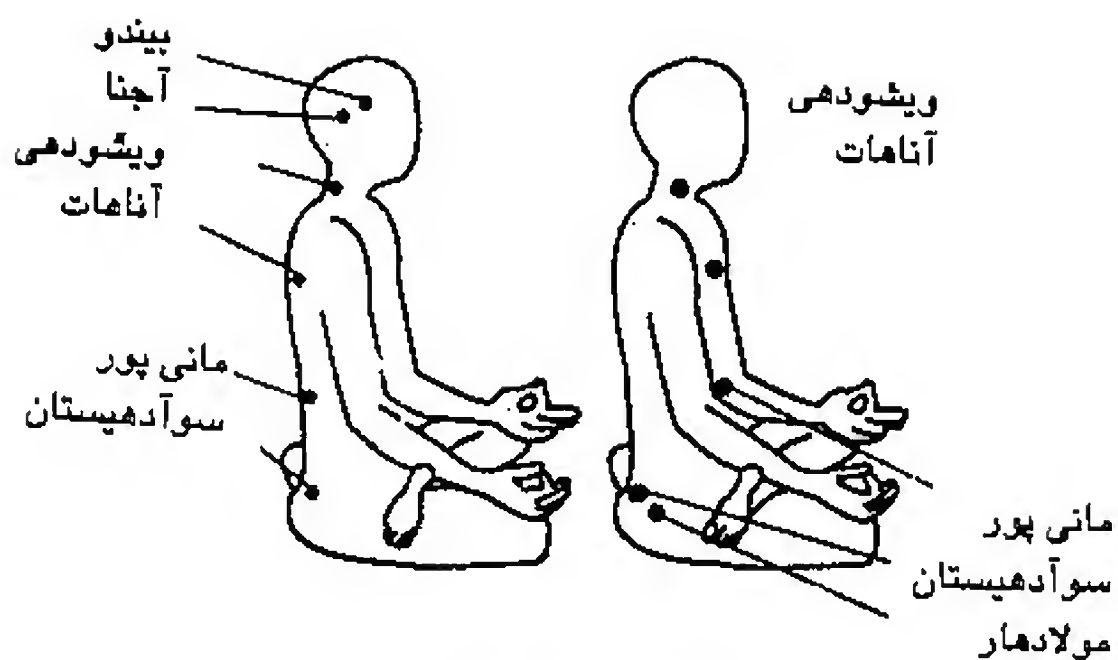
در پایین‌ترین ناحیه‌ی **مولادهارا** که ریشهٔ ستون فقرات است یک نیزه‌ی سه **شاخه** مسی یا **تری‌شول** مجسم کنید، سه شاخه‌ی تیز این نیزه از **ویشودهی** بالا می‌روند. تصور کنید که این نیزه‌ی سه شاخه بالا رفته و مرتباً **بیندو** را می‌شکافد. با هر بار رسوخ در **بیندو** عبارت **بیندو ـ بهدان** را ادا کنید. **مولا باندها** و **واجرولی مودرا** را رها کرده و نُه

دریچه را باز کنید.

پشت دستها را روی زانوها بگذارید، در حالت اونمانی مودرا به طریق اوجایی عمل بازدم را انجام دهید و عبارت مولادهارا را ادا کنید. پنج دور از این تمرین را انجام دهید. توجه داشته باشید که ستون فقرات کاملاً صاف باشد و واجرولی مودرا را به طریق صحیح انجام دهید تا احساس شکافتگی در بیندو حاصل شود. یک نوع شوک الکتریکی از طریق واجرا نادی به سمت مغز جریان می‌یابد

## تمرین ۹: شاکتی سان چالان یا هدایت نیروی الهی

با چشمان بسته در حالت سیدهاسانا یا سیدها ـ یونی ـ آسانا بنشینید. **خچاری مودرا** را به کار ببرید. بازدم را کاملاً انجام داده و بر روی **مولادهارا** تمرکز کنید در این حالت سر خم بوده و واژه‌ی **مولادهارا** را ادا کنید. با انجام دم **اوجایی** صعود را از مسیر **قدامی** شروع کنید تا به **بیندو** برسید ضمن آن که سر به سمت عقب متمایل است. نفس را حبس کرده و **یونی مودرا** را به کار ببرید، نُه دریچه را مسدود کنید. هنرجویان می‌توانند برای کمی نتیجه‌ی بهتر **مولاباندها** و **واجرولی مودرا** را انجام دهند. سطح آگاهی را از **بیندو** به **آجنا**، از **ویشودهی** به **چاکرای آناهات** در ستون فقرات، از **چاکرای مانی‌پورا** به **چاکرای سوادهیستانا** و از **چاکرای آناهاتا** به ناحیه‌ی گلو و از **سوادهیستانا**،به ناف و سپس از آنجا به مرکز سینه در ناحیه‌ی قدامی به **ویشودهی** و به **بیندو** انتقال دهید. بدین ترتیب یک سیکل از این تمرین را به طور پیوسته به اتمام رسانده‌اید بدون این که **چاکرایی** جا افتاده باشد. در طول مسیر معنوی از **بیندو** تا **بیندو** یک مار لاغر

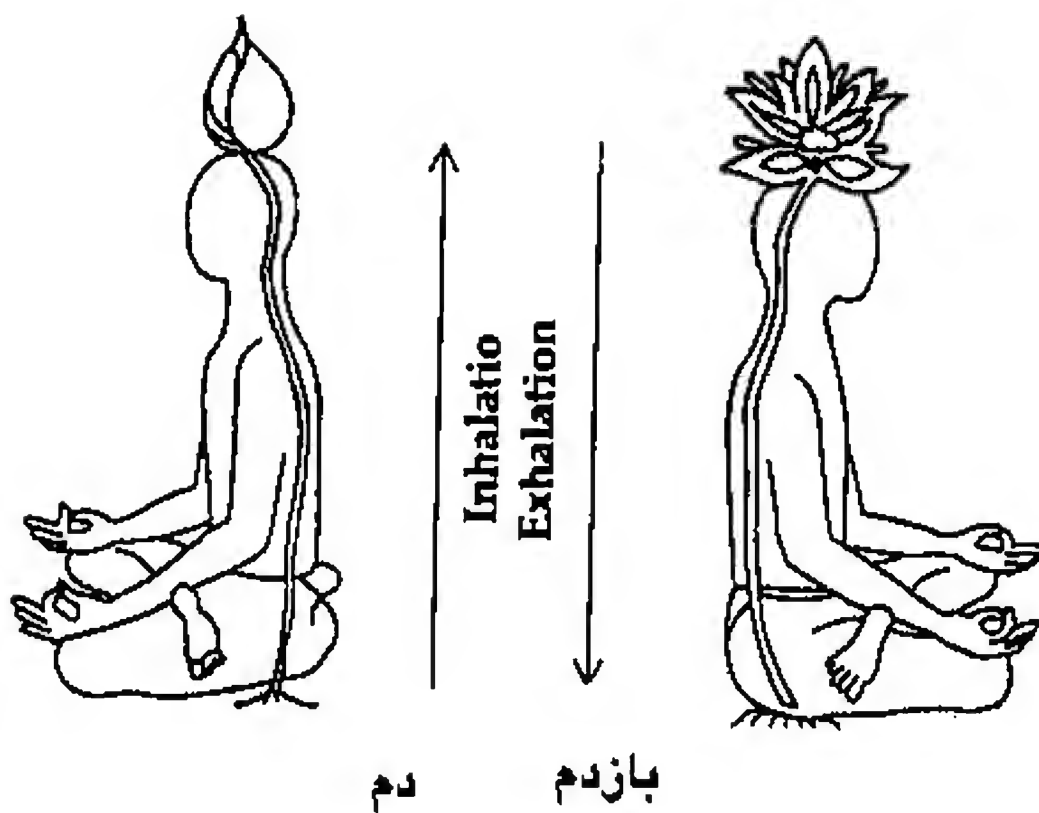



**شاکتی سانچالان**

سبز رنگ را تصور کنید به طوری، که دم مار در ناحیه‌ی **بیندو** و سر آن نیز در ناحیه‌ی **بیندو** است. گویی به نظر می‌رسد که این مار می‌خواهد دم خود را نیش بزند. ممکن است این طور به نظر برسد که مار در یک مسیر دورانی متفاوتی در حرکت است. در طول مدت حبس نفس این مار را مشاهده کنید. سپس به روش **اوجایی** به **مولادهارا** بازگردید و با پایین آوردن سر به **اونمانی مودرا** پایان دهید و لفظ **مولادهارا** را ادا کنید. پنج دور کامل از این تمرین را انجام دهید.

## تمرین ۱۰: شکوفایی ساهاسرارا

با چشمان بسته در حالت سیدهاسانا / سیدها ـ یونی ـ آسانا بنشینید و خچاری مودرا را به کار ببرید. یک گل نیلوفر زیبا را به همراه ریشه در ناحیه مولادهارا تصور کنید، ریشه‌ی این گل در طول ستون فقرات کشیده شده است. غنچه‌ی بسته‌ی این گل در ناحیه‌ی ساهاسرارا قرار دارد. رنگ ریشه و گلبرگهای شکوفه سبز روشن است. گلبرگهای اصلی به رنگ صورتی بوده و رگه‌های قرمز از میان آنها عبور کرده است. به مولادهارا توجه کرده و بازدم را به طور کامل تخلیه کنید. به کمک اوجایی پرانایاما عمل دم را انجام دهید و آگاهی را از ریشه‌های گل به گلبرگها برسانید. این حرکت همانند این است که یک کرم در درون ساقه در جریان است و سعی دارد خود را به بالا برساند. نفس را حبس کرده و آگاهی را در داخل گلبرگها و در ناحیه‌ی ساهاسرارا حفظ کنید. شما می‌توانید از ناحیه‌ی بیرون گل را ببینید. همزمان با تمرکز، گل شروع به رشد کرده و شکوفا می‌شود. برگهای گل به رنگ صورتی زیبا و نوک پرچمها زرد رنگ می‌باشد. ممکن است




شکوفایی ساهاسرارا

این گل بارها باز و بسته شود. در پایان حبس نفس، به کمک بازدم اوجایی آگاهی را پایین برده و در ناحیهٔ مولادهارا به ریشه‌ی نیلوفر برسانید. این مرحله را ده بار تکرار کنیا

## تمرین ۱۱: ارتعاش چاکرا

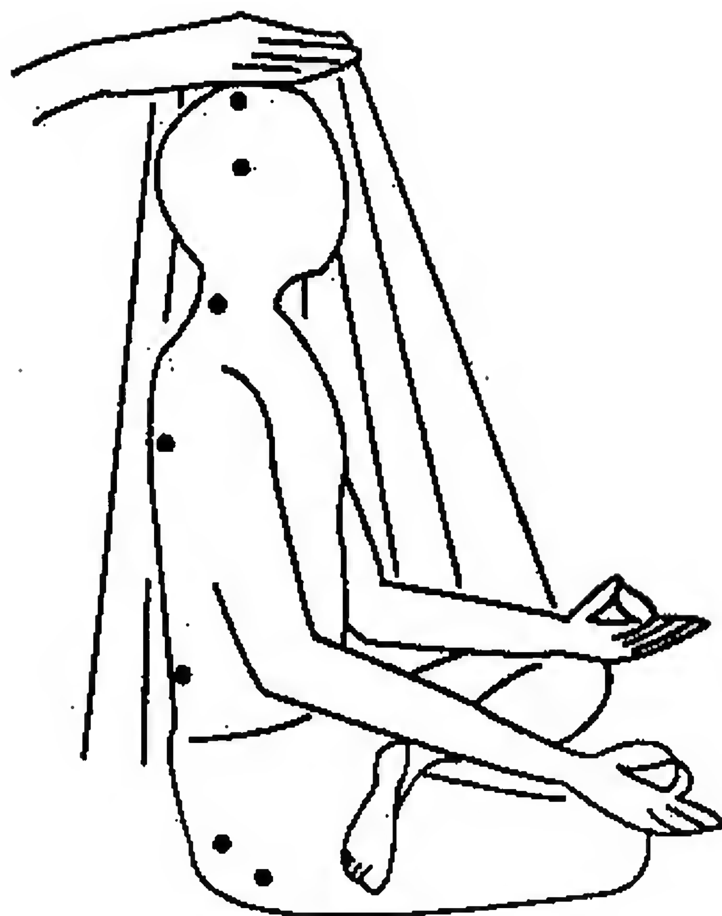
با چشمان بسته در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** بنشینید و **خچاری مودرا** را به کار ببرید. حالا بدون وقفه دم و بازدم **اوجایی** را انجام دهید. در هنگام بازدم آگاهی را می‌بایست به **سوادهیستانا** ببرید. عمل دم را انجام داده و آگاهی ابتدا به **مولادهارا** و سپس به مسیر قدامی **آروهان** انتقال دهید تا به ناحیه‌ی **ویشودهی** برسانید. عمل بازدم را شروع کرده و توجه را از **ویشودهی** به **بیندو** و سپس به **آجنا** و سپس به **سوادهیستانا** ببرید.

تا اینجا یک دور از این تمرین انجام شد. بیست دور از این تمرین را انجام دهید.

## تمرین ۱۲: شاکتی پات یا القاء انرژی الهی

با چشمان بسته در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** بنشینید به طور عادی عمل تنفس را انجام دهید. حضور دست الهی را بر روی کف سر و فرق سر احساس کنید. یک دست سفید سیال را تجسم کنید که انرژی لطیف از آن خارج می‌شود و از طریق فرق سر وارد بدن شما می‌شود. حس کنید که سر، گردن، شانه‌ی چپ، بازوی چپ، دست چپ و شانه‌ی راست، بازوی راست و دست راست از انرژی آکنده می‌شوند تا این که سرانجام به نوک انگشتان می‌رسند. ممکن است هنرجو احساس کند که دستهایش سنگین‌تر و بلندتر از قبل شده است. ممکن است هنرجو احساس امواج یا ارتعاشات سرد یا گرم، احساس مورمور شدن یا شوک و تکان داشته باشد.

انرژی سیال را از طریق ستون فقرات به نواحی تحتانی، قلب، ریه‌ها، طحال، کبد، کلیه‌ها، ناحیه‌ی لگن، ران چپ، ران راست، پاها و پنجه‌های پا برسانید. احساس کنید که تمامی بدن شما پر از انرژی و عاری از بیماری و ناخالصی

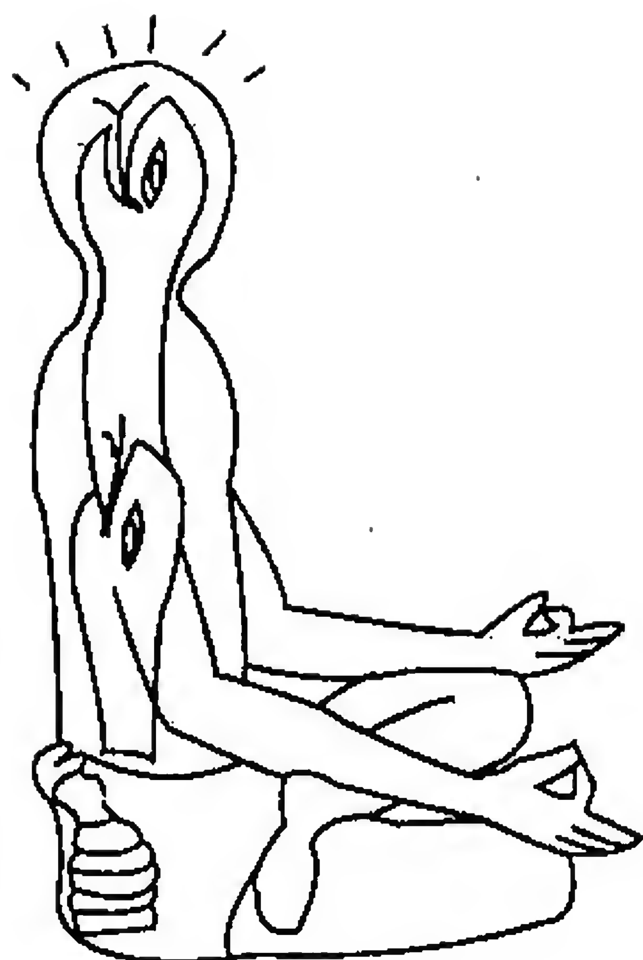


**شاکتی پات**

شـــده است و ایـــن انـــرژی شـــما را از هـــرگونه حـــوادث ناگوار محافظت می‌کند. بدون تکـرار ایـن تـمرین بـه سـراغ تمرین بعدی بروند.

## تمرین ۱۳: بیداری کندالینی

با چشمان بسته در حالت **سیدهاسانا** یا **سیدها - یونی - آسانا** بنشینید و به طور طبیعی نفس بکشید. آگاهی را به **چاکرای مولادهارا** بیاورید. به تمامی جزئیات دقت کامل نمایید و **شیولینگام** را در رنگهای خاکستری یا دودی ببینید. دقت کنید و ببینید که یک مار باریک و قبراق قرمز رنگ به دور **لینگام** حلقه زده است. این مار سعی دارد خود را باز کرده و در امتداد **سوشومنا** بالا بکشد. این مار عصبانی بوده و صدای هیس از خود می‌دهد. شما می‌توانید صاف شدن مار را ببینید. هنرجو می‌تواند **لینگام** و مار را بارها در ناحیه‌ی **آجنا** یا **ساهاسرارا** ببیند. سر مار ممکن است کاملاً پهن باشد. شما ممکن است احساس کنید که بدنتان در حال انقباض است، این انقباض در اثر امواج سعادت و برکت است. در این تمرین، تکرار وجود ندارد و بلافاصله پس از پایان به سراغ تمرین بعدی بروید.



**بیداری کندالینی**

## تمرین ۱۴: دیدن کالبد اختری

سطح آگاهی را به کالبد جسمانی بیاورید، ببینید که پیکرتان همانند یک سنگ بی‌حرکت و سخت است. از جریان پیوسته تنفس طبیعی آگاه باشید. خشکی و بی‌حرکتی بدن رو به گسترش بوده و به همراه آن تنفس نیز افزایش می‌یابد. به تدریج تنفس به **اوجایی** تبدیل شده و **خچاری مودرا** خود به خود حاصل می‌گردد. کاملاً در تنفس غرق شوید. ممکن است متوجه شوید که همزمان با عمل دم بدن منبسط و هنگام بازدم منقبض می‌شود. آن چیزی که در حال انقباض و انبساط است کالبد اختری شماست. با توجه بیشتر، انقباض و انبساط شفاف‌تر می‌شود. انقباض بدن سرانجام به مرحله‌ی کاهش می‌رسد و یک نقطه‌ی روشن می‌رسد. حال به سراغ تمرین بعدی بروید.



**دیدن کالبد اختری**

## تمرین ۱۵: دیدن خود یا "نَفس"

روی نقطه‌ی روشن یا نورانی تمرکز کنید. نقطه به یک تخم مرغ براق تبدیل می‌شود و به محض تماشای آن شروع به رشد و فروزندگی (نورافکنی) می‌نماید. به تدریج این تخم مرغ به شکل بدنتان در می‌آید ـ کالبد عِلّی ـ که ورای کالبد اختری و فیزیکی قرار دارد. این کالبد (عِلّی) نورانی بوده و "خود" حقیقی می‌باشد.

## تحقیقات نوین بر روی کانالهای کریا یوگا

کریا یوگا عبارت است از تکنیک فوق پیشرفته‌ی بیداری کندالینی. کریا یوگا بر این اساس است که یک سری کانال یا نادی در سراسر بدن وجود دارد که انرژی در آنها در جریان است. سه نادی اصلی وجود دارد به نامهای آیدا، پینگالا و سوشومنا این سه نادی به هزاران عصب کوچک که در سراسر بدن آدمی گسترده شده‌اند، متصل است این عصبها وظیفه تغذیه و نگهداری را به عهده دارند. این کانالها فیزیکی نیستند و فقط از طریق خاصیتهایشان شناخته می‌شوند.

توصیف واضح نادی‌ها در جای دیگر آمده است، اما اثبات وجود آنها در اینجا آمده است، چرا که بقاء و وجود آنها اساس نتایج کریا یوگا است.

دکتر هیروشی موتویاما یکی از پیشکسوتان فراروانشناسی در توکیو است وی تحقیقات و مطالعات گسترده‌ای را در این رابطه انجام داده است. بر اساس نظریات وی، آساناها، مودراها، پرانایاما، و دهارنا فقط از طریق

دانش **نادی**‌ها توسعه یافته‌اند. سوزن پزشکی (طب سوزنی) و مبحث **نادی**‌هاموازی با یکدیگر هستند.

**موتویاما** در یافته است که "سیستم حرارت سه گانه" (در برخی متون با عنوان مراکز فرماندهی سه گانه یاد شده است) در سوزن پزشکی و پنج **پراناها** در یوگا بیانگر چیز واحدی هستند. حرارت تحتانی در زیر ناف، حرارت میانی، بین دیافراگم و ناف و حرارت فوقانی میان دیافراگم و گلو واقع شده است.

این سه مرکز زیر بنای سوزن پزشکی است در فلسفه‌ی یوگا با **آپانا**، **سامانا** و **پرانا** سر و کار داریم. "رگهای حاکمه[1]" و "رگهای ادراکی" در سوزن پزشکی با دو **نادی** در سیستم یوگا برابری و مشابهت دارد. در سوزن پزشکی چندین نصف‌النهار در نقاطی که **چاکراها** واقع شده‌اند آغاز و پایان می‌یابد.

---

۱- به این عبارت عروق حاکمه نیز گفته می‌شود.

## اثبات وجود

دکتر موتویاما "دستگاه اندازه‌گیری عملکرد نصف‌النهارها و ارتباطشان با اندامهای داخلی" را ابداع کرده است این دستگاه وجود نادی‌ها و چاکراها را اثبات می‌کند. این دستگاه جریان بدن در حالت عادی و ثابت و همچنین در حالت تحت شوک ناشی از ولتاژ DC (غیر متناوب) اندازه‌گیری می‌کند.

ناخن انگشتهای دست و ناخن انگشتان پا نقاط سوزن پزشکی می‌باشند در این نقاط میزان شارژ اندازه‌گیری می‌شود. در این نقاط یک سری ترمینال و برای نصف‌النهار وجود دارد که انرژی روانی از طریق آنها وارد بدن و خارج می‌شود این نقاط "سی" Sei نامیده می‌شوند.

دکتر موتویاما الکترودهایی را روی چند نقطه‌ی سوزن پزشکی گذاشت. این نقاط در مسیر "نصف‌النهار حرارت سه گانه" در طول پشت بازوی چپ و سطح قدامی بدن و بازوی راست واقع شده‌اند. وی یک ولتاژ ۲۰ ولتی به نقطه‌ی "سی" اعمال کرد. سوزه‌ی مذکور در نوک ناخن

انگشت چهارم احساس درد نمود.

پس از چند هزارم ثانیه، واکنش فیزیکی برابر آن روی تمامی الکترودها ثبت شد این حادثه در اثر سیستم عصبی سمپاتیک و در رابطه با درد به وجود آمده بود.

سپس موتویاما یک شوک بدون درد و بدون احساس به همان نقطه داد. پس از چند ثانیه، واکنش‌های الکتریکی در همین نقاط ثبت شد، همانطور که در بالا گفتیم این نقاط به نصف‌النهار حرارت سه گانه متصل بودند.

الکترود کف دست هیچ واکنشی را ثبت نکرد این در حالی است که الکترود دیگری در نقطه‌ی دیگری از نصف‌النهار درست زیر ناف، واکنش بزرگی را ثبت کرد.

این پدیده در علم فیزیولوژی و عصب شناسی هیچ توضیحی ندارد اما ادعاهای موجود در فلسفه‌ی یوگ و سوزن پزشکی معتبر هستند. این آزمایش وجود نادی‌ها را اثبات می‌کنند. حرکت انرژی در نادی‌ها و نصف‌النهار در مقایسه با عصبها بسیار کندتر است.

دکتر ناگاهاما از دانشگاه پزشکی چیبا Chiba وجود کانالهای دیگر را طی یک سری آزمایشات نشان داد.

**موتویاما** بعدها اثبات کرد که **پرانا** در بدن ایجاد حرارت می‌نماید. او بازوی یک شخص را با رنگ مخصوصی که از کریستال مایع ساخته شده بود پوشش داد این رنگ در اثر تغییر حرارت عوض می‌شد. نقاط "سی" با چند دقیقه تحریک و ایجاد حرارت باعث تغییر رنگ شدند. این تحریک از طریق نصف‌النهار صورت گرفت.

با تحقیقات بیشتر مشخص شد که نوعی انرژی در بدن در جریان است. این انرژی از طریق علم نوروفیزیولوژی قابل توضیح نیست. با آزمایشات گوناگون می‌توان قرین فیزیکی چنین انرژی را ثبت کرد. این موضوع نشان می‌دهد که ارتباطی بین انرژی‌های ناخالص و ظریف وجود دارد اگرچه در حال حاضر در مورد طبیعت انرژی توضیحی وجود ندارد.

نکته‌ی مهمی که در این رابطه وجود دارد این است که ارتباطی بین انرژی و آگاهی وجود دارد. یوگی‌ها با تمرینات **کریا یوگا** و **کندالینی یوگا** میزان حرارت را افزایش می‌دهند و با افزایش میزان حرارت سطح آگاهی بالا می‌رود.

آزمایشات **موتویاما** سه حالت گوناگون نسادی را

اندازه‌گیری می‌کند.

۱ـ ارزش حالت یکنواختی و ثابت بدن که همواره وجود دارد: این اندازه‌گیری به طور کلی وضعیت طبیعی را بازگو می‌کند.

۲ـ واکنش بدن نسبت به تحریک بدون حساسیت: این مورد واکنش نسبت به حوادث را بازگو می‌کند.

۳ـ پس از اثرات تحریک: این مورد عملکرد موقت بدن و مقاومت بافت‌های اصلی را بازگو می‌کند.

آزمایشات زیادی در این باره انجام شد. بیشتر مردم در محدوده‌ی طبیعتی زندگی می‌کنند. برخی از افراد در محدوده‌ی غیرطبیعی زندگی می‌کنند. این افراد از برخی بیماریها رنج می‌برند. دو مرکز پزشکی در ژاپن از دستگاه AMI دکتر موتویاما برای تشخیص و درمان بیماریها استفاده می‌کنند.

یوگی‌ها نیز در محدوده‌ی غیرطبیعی زندگی می‌کنند. اما به هیچ بیماری مبتلا نیستند. وجود بیش از اندازه‌ی جریان پرانا یا کی یا چی به خاطر تمرینات یوگا و مدی‌تیشن می‌باشد. جریان پرانا در سیستم عصبی یوگی‌ها در جریان

است. این موضوع نشان دهنده‌ی واقعیت "انرژی روانی است که در یوگی‌ها یافت می‌شود. در یوگی‌ها توازن کاملی بین آیدا و **پینگالا** وجود دارد و همین توازن باعث رهایی از بیماریها می‌شود.

در افراد عادی بین آیدا و **پینگالا** توازن وجود ندارد. اگر آیدا بر **پینگالا** غالب شود سرمای بیش از اندازه عارض می‌شود در نتیجه بیماریهای مربوط به سردی پدیدار می‌شود.

اگر **پینگالا** بر آیدا غالب شود حرارت بیش از اندازه در بدن حاصل می‌شود در نتیجه بیماریهای مربوط به گرما و حرارت پدیدار می‌شود.

تعادل و توازن کلید سلامتی و موقعیت است. توازن بین اصول مذکر و مؤنث لازمه‌ی شناخت نفس است. این مفهومی است که مجسمه‌ی آردها ـ ناری ـ شوآرا (نیمه شیوا، نیمه شاکتی) در معابد هند می‌رساند. این همان چیزی است که خدایان هرمافرودیت[1] در اساطیر یونان و خدایان

---

۱ ــ خنثی، کسی که هم دارای حالات زنانگی و هم حالات مردانگی باشد.

آندروژنوس[۱] در ابتدای مسیحیت می‌گفتند. تعادل و توازن منجر به خداشناسی می‌گردد. از طریق **کریایوگا** شما تعادل را می‌آموزید.

۱ــ دو جنسه، هم مرد و هم زن.

## اثرات عدم تعادل

از آن جایی که تعادل باعث سلامتی بدن و عدم تعادل میان آیدا و **پینگالا** منجر به بیماریهای گوناگون می‌شود. تحقیقات علمی / فراروانشناسی دکتر **موتویاما** با ادعای یوگی مبنی بر وجود جریان انرژی با خواص فیزیکی و روانی در بدن انسان سازگار است. طبق فلسفه‌ی یوگ رابطه‌ی مستقیمی بین تنفس و **نادی**‌ها وجود دارد. تنفس از طریق سوراخ راست مربوط به **پینگالا** و فعالیت‌های نیمکره‌ی چپ مغز می‌باشد.

تنفس از طریق سوراخ چپ مربوط به آیدا و فعالیت‌های نیمکره‌ی راست مغز می‌باشد. جریان تنفس بازگو کننده‌ی حالت جسم و ذهن ماست. **پرانایاما** عبارت است از هنر تنفس که کنترل مطلوب و شرایط هماهنگ کننده را به ارمغان می‌آورد.

دکتر ای ـ ان **ریج** از بخارست رمانی تحقیقات قابل ملاحظه‌ای را بر روی اثرات تنفس انجام داده است. او بر روی صدها بیمار مطالعه و تحقیق نموده و نتایج زیر را به

دست آورد:

• افرادی که عمدتاً از سوراخ چپ بینی عمل تنفس را انجام می‌دهند مستعد بیماریهای تنفسی نظیر سینوزیت مزمن، فقدان حس بویایی، شنوایی، چشایی بوده و غالباً از التهاب حنجره، ورم لوزه و برونشیت مزمن رنج می‌برند.

• افرادی که از سوراخ چپ بینی عمل تنفس را انجام می‌دهند از ضعف ذهنی، مشکلات معدوی، سردرد، ضعیفی کبد و عملکرد قلب، یبوست، زخم معده، کولیتیس، مشکلات مربوط به اندامهای تناسلی نظیر بی‌نظمی تخمدان‌ها و کاهش شور جنسی رنج می‌برند.

• افرادی که عمدتاً از سوراخ راست بینی عمل تنفس را انجام می‌دهند مستعد فشار خون بالا می‌باشند. با اصلاح نقص بینی می‌توان از بیماریهای فوق خلاص شد.

تحقیقات دکتر موتویاما مشخص کرد که تمامی تحقیقات پیرامون اثبات فلسفه‌ی یوگ و علم پزشکی می‌تواند سرنخهایی را پیرامون تشخیص بیماریها از نقطه نظر فلسفه‌ی یوگا بدهد. سوامی ساتیاناندا ساراسواتی با کنترل سرعت، میزان، ریتم، طول و مدت تنفس و تناوب نرخ دم و

بازدم در سوراخهای بینی و متوقف ساختن تنفس نشان داد که انسان می‌تواند روند روانی و نورولوژیک را فعال یا تنظیم کند و در نتیجه به آگاهی بالاتر دست یابد.

با تمرین مداوم **کریایوگا** و به ویژه **پرانایاما** تعادل میان **نادی**‌ها و بیداری **کندالینی** حاصل می‌شود. اگر همه چیز به خوبی پیش برود شخص در طول حیات بر روی زمین از بیماریها خلاص شده و راه را بر روی تناسخات بعدی می‌بندد.

## در مورد چاکرا

در بدن آدمی هفت **چاکرا** یا چرخه‌ی انرژی وجود دارد ـ **مولادهارا**، **سوادهیستانا**، **مانی‌پورا**، **آناهاتا**، **ویشودهی**، **آجنا** و **ساهاسرارا**. افرادی که در سطوح مختلفی از **چاکراها** زندگی می‌کنند تمایلات متفاوتی نسبت به زندگی دارند.

- افرادی که در **مولادهارا** زندگی می‌کنند برای ارضای غرایز خود به طمع، شهوت، خشم، تعلق دارند.
- فردی که در سطح **سوادهیستانا** زندگی می‌کند علاقه‌ی زیادی به امیال جنسی دارد.
- فردی که در سطح **مانی‌پورا** است دارای غرایز قدرتمند بوده، این سطح مرز بین دنیاهای معنوی تحتانی و فوقانی است.
- در سطح **مانی‌پورا**، شخص شروع به درک زندگی فلسفی نموده و سرانجام به طریقی سیر تکاملی معنوی را در می‌یابد.
- در سطح **آناهاتا**، شخص بردبار، بخشنده، مهربان و

نوعدوست می‌شود.

• در سطح ویشودهی، شخص به قدرت کلام نایل شده، بدن وی از طریق بیداری بیندو دوباره جوان شده و شروع به پیمودن گام‌های آزادی می‌نماید.

• در سطح آجنا ضمیر و نفس شخص متلاشی می‌شود، شخص مرگ (نفس) را تجربه می‌کند. درهای آزادی گشوده می‌شود و شخص شروع به دریافت فرمان از گوروی درونی می‌کند.

اشخاصی که در سطوح چاکراهای پایین زندگی می‌کنند قادر به درک زندگی در سطوح چاکراهای بالا نیستند چرا که در زندگی در سطوح بالا ورای درک‌شان است. همانند دانش‌آموز دبستانی که قادر به درک و فهم ریاضیات یا علوم یا جامعه شناسی نیست.

وضعیت برای افرادی که در سطوح بالای چاکراها زندگی می‌کنند فرق می‌کند. این گروه افرادی هستند که بر سطوح تحتانی برتری یافته و مراکز بالاتر ادراک را بیدار نموده‌اند. آنها نحوه‌ی برخورد با نیازهای زندگی را دانسته و ذهنیت افرادی را که در سطوح پایین‌تر چاکراها زندگی

می‌کنند را درک می‌نمایند.

حتی در یک چاکرای خاص، سطوح متفاوت پیشرفت وجود دارد، مثلاً کسی که به تازگی **چاکرای مانی‌پورا** را بیدار کرده است، دارای عشق نیروی خشنودی ضمیر است در حالی که شخصی که مدت زیادی تجربه‌ی بیداری **مانی‌پورا** را داشته باشد درسهایی را آموخته است و حالا از قدرت برای کمک به دیگران استفاده می‌کند تا این که بخواهد از آن فقط برای خشنودی ضمیر استفاده کند. هر **چاکرا** به غده‌ی خاصی مربوط است، سلسله اعصابی که تمامی بدن را تغذیه می‌کند. ارتباط **چاکراها** با نواحی مختلف مغز و عملکرد آنها بحث خواهد شد.

## یافته‌های جراحان اعصاب و یوگی‌ها

با پیشرفت در تکنولوژی از یک سو و علم عصب شناسی از سوی دیگر بررسی مغز و عملکرد نواحی مختلف آن میسر شده است.

بررسی مغز آدمی توسط مغز انسان همانند این است که شخصی بخواهد با چشم خود، چشمش را ببیند، این عمل چندان ساده و راحتی نیست.

با این وجود دانشمندان با عکسبرداری، کالبد شکافی، اشعهٔ ایکس، تزریق دارو جهت تحریک، مطالبی را جمع‌آوری نموده‌اند. یوگی‌ها دانش خود پیرامون مغز را از طریق یوگا و مدی‌تیشن کسب کرده‌اند.

جالب است بدانید که این دو عامل متفاوت، به نتایج یکسانی دست یافته‌اند. هزاران سال پیش هنگامی که هیچ علمی و میکروسکوپ‌های مدرنی وجود نداشت، یوگی جزئیات کاملی از عملکرد هفت چاکرا و سه نادی و انشعابات آنها تشریح کرده بودند. دانش پیشرفته‌ی امروزی سرانجام یافته‌های یوگی‌ها را تصدیق و تأیید نمود. یوگی‌ها

در آن زمان وسایل و تجهیزات مناسبی برای تحقیق پیرامون مغز نداشتند.

یوگی‌ها چاکراها را روی ستون فقرات تعیین محل نموده بودند که اگر توجه شخص بر روی آنها متمرکز می‌شد و زمان قابل ملاحظه‌ای بر روی آنها عمل مراقبه صورت می‌گرفت منجر به تجربیات جسمی و ذهنی می‌شد.

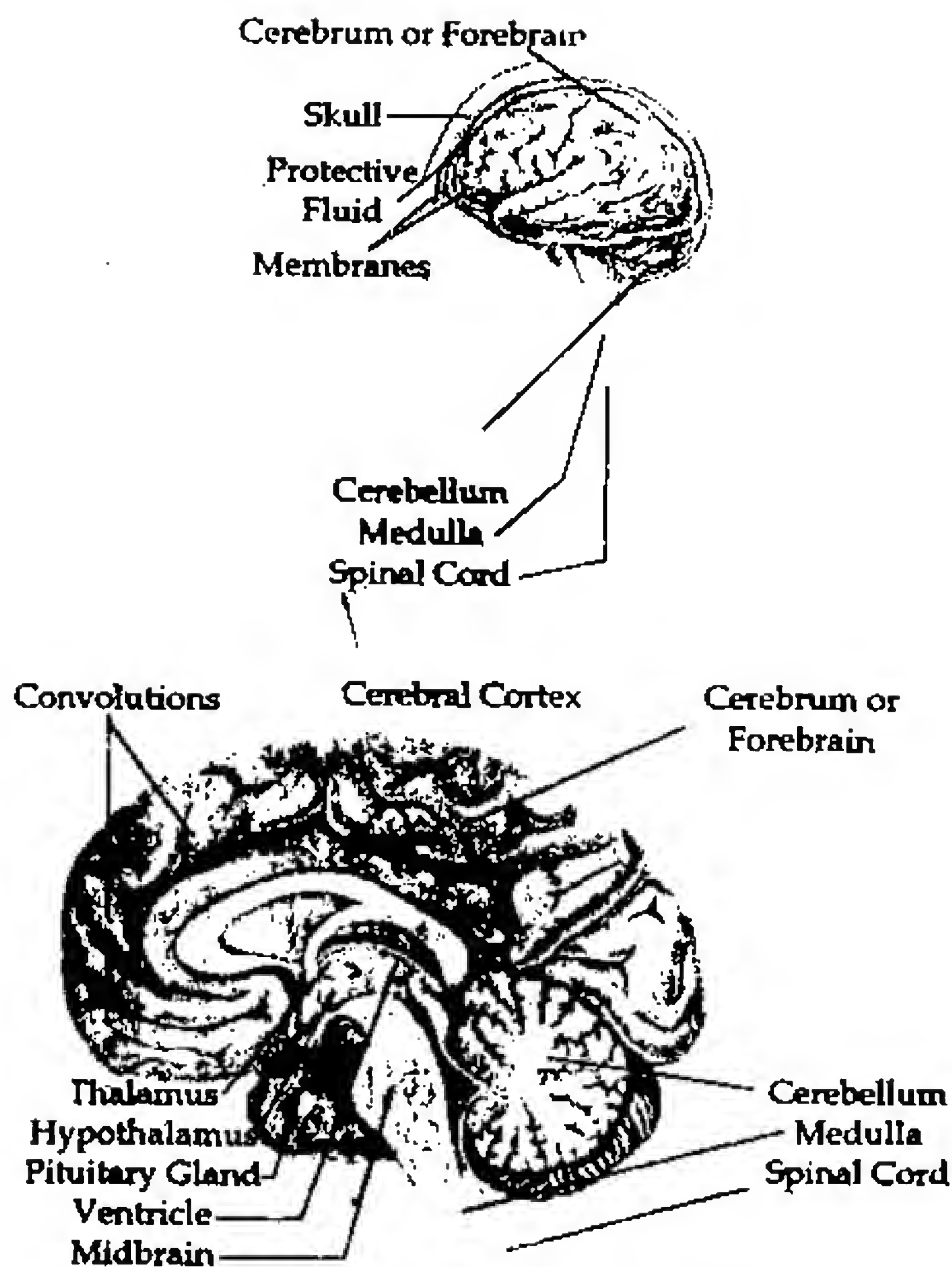
پس از هزاران تحقیق، مکان چنین نقاطی تأیید و تصدیق گردید هم اکنون علم آناتومی و عصب شناسی به تدریج غده‌ها و شبکه‌های عصبی متصل به نقاط چاکراها در حال کشف است. دانشمندان کشف کرده‌اند که با کنترل چنین چاکراهایی انسان می‌تواند متابولیسم بدن را کنترل کند، در نتیجه شخصیت انسان قابل کنترل خواهد بود.

## سه سطح مغز

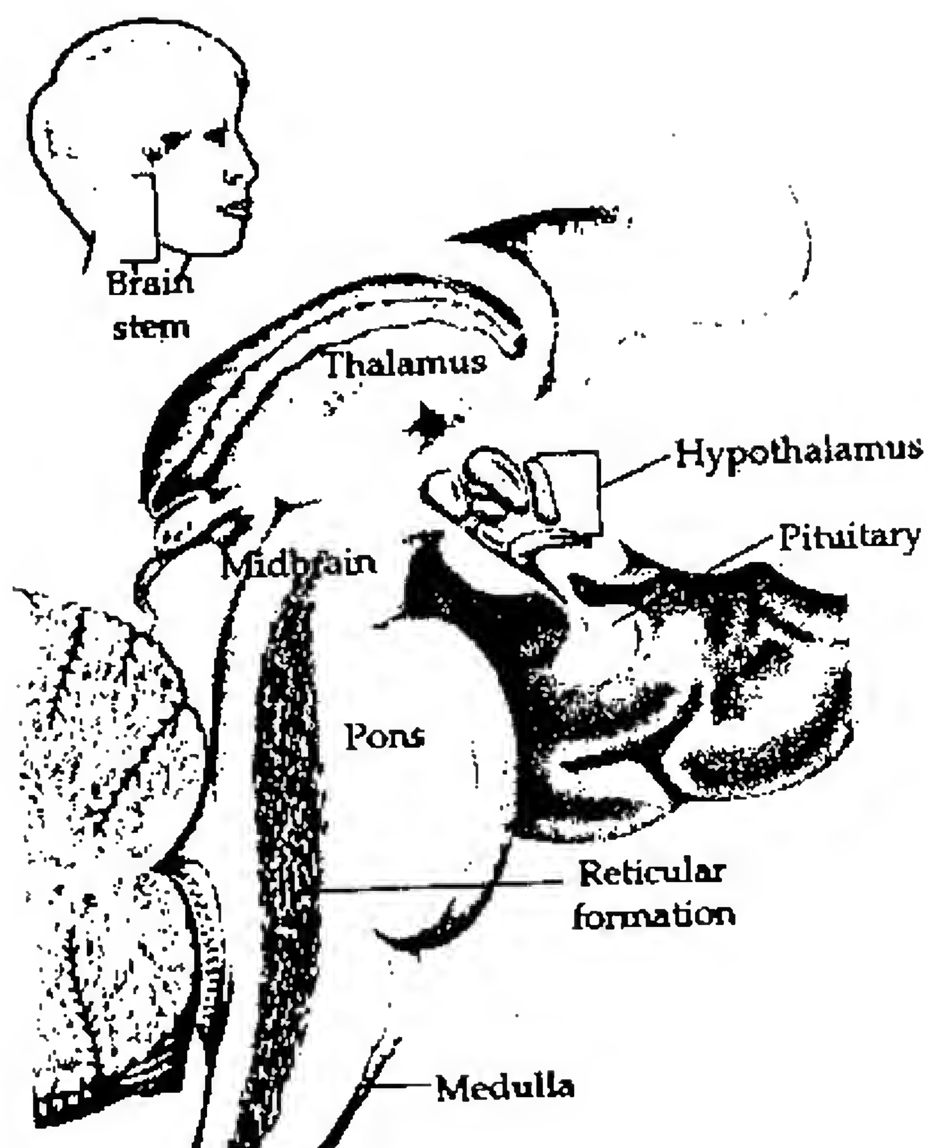
مشخص شده است که مغز آدمی به سه منطقه‌ی مختلف تقسیم شده است که این سه منطقه به سه سطح مربوط می‌شوند ـ خزنده، پستاندار و انسان (مک لین ۱۹۷۳). این سه سطح همانند سه کامپیوتر بیولوژیکی می‌باشند که از درون به یکدیگر متصل هستند. هر یک از سطوح دارای استعداد، استقلال، حافظه و چندین عملکرد دیگر مربوط به خود می‌باشند.

همان گونه که از نامشان پیداست این سه سطح به سه مرحله سیر تکاملی مربوط می‌شوند.

این سه سطح دارای ترکیبات شیمیایی گوناگون و بخش‌های گوناگون عصبی شیمیایی در مغز هستند. به اشکال ۱ و ۲ نگاه کنید. یافته‌های یوگی‌ها و دانشمندان عصب شناس با یکدیگر تطابق بسیاری دارد.




قسمتهای داخلی مغز(شکل ۱)




برشی از ساقه مغز (شکل ۲)

بخش خزنده

۱ـ این بخش کنترل بیداری و حالت آگاهی را بعهده دارد.
۲ـ این بخش عمل جنسی، فرمانبرداری، تقلید کورکورانه، غیره را کنترل می‌کند.
۳ـ این بخش شامل قسمتی از سیستم عملکرد شبکه‌ای است.
۴ـ در داخل این بخش، دستگاه عصبی مرکزی قرار دارد. انسان برای حفظ خود و تولید مثل به این دستگاه نیاز دارد.

طبق نظر دکتر پال مک لین از مؤسسه‌ی ملی سلامتی روانی آمریکا و تیم تحقیقاتی وی این ناحیه (بخش خزنده) به غرایز اصلی و حیوانی نظیر حیات، خوردن، جفت گیری، خوابیدن و دفاع مربوط می‌شود. در این بخش از عشق و آگاهی خبری نیست. اینها خواص چاکراهای مولادهارا و سوآدهیستانا هستند در این چاکراها پنج جنبه‌های منفی وجود دارند که عبارتند از طمع، شهوت، خشم، وابستگی و

نفس. دکتر مک لین و همکارانش می‌گویند که اکثر مردم زندگیشان تحت تسلط این مناطق (چاکراها) هستند. فلسفه‌ی یوگ معتقد است که اکثر مردم در چاکراهای مولادهارا و سوآدهیستانا زندگی می‌کنند، این موضوع یکی از مواردی است که هر دو گروه (یوگی‌ها و دانشمندان) هم عقیده هستند. بیشتر زندگی در تحریک این دو چاکرای تحتانی صرف می‌شود و مردم غرایزی را که این چاکراها به وجود می‌آورند، ارضاء می‌نمایند.

اعمال روزانه ما با این قسمت ابتدایی کنترل می‌شود که تنها از ۱۰ تا ۲۰ درصد مغز استفاده می‌کند، مراکز بالاتر در خواب به سر می‌برند.

یوگی‌ها از طریق یوگا و مدیتیشن سعی در تحریک چاکراهای بالا استفاده‌ی فوقانی دارند به طوری که استعدادهای برتر مغز بیدار شوند. در اینجاست که کریا یوگا و کندالینی یوگا پا بر عرصه می‌نهند.

طبق نظر روانشناسان در زیرنمای ظاهری سالم انسان، چیزی مخفی شده است که شامل مواردی مربوط به تمامی صفات حیوانی و ممنوع است.

فـرویـد آن را "ایـد" Id مـی‌نامند و امـیال، هـوای نـفس و انرژی نهفته در عواطف و احساسات از آن ناشی می‌شود.
طبق نـظر روانشـناسان در ایـن مـنطقه (**چـاکـرای** تـحتانی) دو مرکز اصلی وجود دارد که در پرینیوم (مـحل مـابین آلت تناسلی و مقعد) و پشت استخوان عانه و روی ستون فقرات واقـع شـده است. ایـن دو مـحل دقـیقاً هـمان مـحل‌های **چاکراهای مولادهاراو سوآدهیستانا** می‌باشد.
تـوافـق کـاملی بـین روانشـناسان و یـوگی‌ها پـیرامـون ایـن نقاط وجود دارد و این که بیشتر عمر انسان صرف تـحریک این دو مرکز می‌شود از موارد یکسان هر دو گروه یوگی‌ها و روانشناسان است. همچنین هر دو گروه معتقدند کـه انسان امیال ایجاد شده توسط این دو **چاکـرا** را ارضـاء مـی‌نماید.
**کریایوگا** این دو محل را پشت سر گذاشته و مراکز بالاتر را بیدار می‌کند.

## بخش پستاندار

۱ـ این سطح بالاتر از سطح قبلی بوده و کمتر تشریفاتی و بیشتر خودانگیز می‌باشند.

۲ـ این سطح کنترل عاطفه، حافظه و دیگر رفتار را به عهده دارد.

۳ـ این سطح ظریفتر بوده و بر مبنای رفتار شوخ، وحشت و حیرت است.

۴ـ ساختارهایی نظیر خشم، ترس، وحشت، انتقام، هیجان، درد، عشق و سکس تحت کنترل سیستم اندامی هستند.

۵ـ این اعمال مربوط به فعالیتهای چاکراهای مانی‌پورا و آناهات می‌باشند.

۶ـ با تحریک محل‌های پشت ناف و مرکز سینه بر روی ستون فقرات ارتعاشاتی ایجاد شده و رهسپار مراکز رفتاری می‌شود که مرتبط به فعالیتهای دو چاکرا هستند.

## بخش انسانی

۱ـ این بخش بالاترین سطح است.
۲ـ این بخش به استعدادهایی نظیر نبوغ، تفکر، تجزیه تحلیل، قوه‌ی تشخیص، محاسبه، طرح ریزی، بصیرت، خلاقیت، تعمق، علم، ظرافت هنری، دریافت و غیره مربوط می‌شود.
۳ـ برخی می‌گویند که این بخش عهده‌دار دریافت بالاترین درجات است نظیر دانش، بیداری نفس و آگاهی برتر.
۴ـ این بخش نیروی است در جهت درست به همراه غمخواری برای دیگران جهت رشد جامعه به شیوه‌ی صحیح.
۵ـ نقش مهمی که این بخش دارد عبارت است از ابلاغ آگاهی از مرگ و بیم و نگرانی همراه با آن که این امر باعث می‌شود افراد به سوی زندگی بهتر بر روی زمین و اهداف معنوی حرکت کنند.
۶ـ شخصی که اصول و روش‌های کندالینی یوگا و

**کریا یوگا** را رعایت می‌کند مرگ را در حین حیات و در طول زمان مدی‌تیشن تجربه می‌کند و از رموز نهفته در ورای آن، هدف از زندگی با خبر می‌شود و سال‌های باقیمانده از این زندگی (تناسخ) را در جهت درست هدایت می‌کند.

طبق نظر دیوید لوی (۱۹۸۲) بخشهای قدامی مغز مسئول پیش بینی آینده هستند. بخشهای قدامی اطلاعات را دریافت کرده و به هر دو نیمکره‌ی مغز انتقال می‌دهند تا تصمیم‌گیری پیرامون بایدها و نبایدها (چه کاری انجام شود و چه کاری انجام نشود) انجام شود.

تحقیقات انجام شده، نظریات یوگی را تأیید و تصدیق نموده است، یوگی‌ها معتقدند افرادی که هر دو قسمت مغز را به طور برابر و مساوی مورد استفاده قرار می‌دهند، به نتایج بهتری چه ظاهری و چه باطنی دست می‌یابند.

## تالاموس و آجنا

بر طبق علم فیزیولوژی، تالاموس در بالای سیستم سمبلیک (مربوط به اندامها) و جلوی غده‌ی صنوبری قرار دارد. تالاموس واکنش متقابل حسهای ما و موتور اکتیویتی را تنظیم می‌کند، واکنش مقابل و موتور اکتیویتی به واسطه‌ی آیدا و **پینگالا** در طول تمرینات به وجود می‌آید.
تالاموس مرکز اصلی است که کودتکس ما قبل قدامی را تنظیم می‌کند که شامل نیمکره‌های چپ و راست مغز است. این دو نیمکره در قلمرو آیدا و **پینگالا** هستند.
تالاموس همچنین هیپوتالاموس را کنترل می‌کند. هیپوتالاموس مسئول کامل کردن و بیان احساسات و عواطف بوده و غده درون ریز را تنظیم می‌کند. همچنین مخچه تحت کنترل تالاموس می‌باشد که در کنترل حرکات مفید است. به طور خلاصه تالاموس اندیشه‌ها، احساسات، عواطف و اعمال را کامل می‌کند. همچنین درد را تشخیص داده و مسئول انقباض عضلات و مفاصل در چنین شرایطی (بروز درد) می‌باشد.

در اینجا می‌خواهم به نکته‌ی بسیار مهمی اشاره کنم. هزاران سال پیش، زمانی که هیچ علمی وجود نداشت، یوگی‌ها مدعی بودند که ناحیه‌ای میان ابروها وجود دارد که بسیار مهم است چرا که **چاکرای آجنا** پشت آن واقع شده است. **آجنا** در یوگا به معنای مرکز فرمان، که با بزرگترین سیاره یعنی ژوپیتر برابری دارد، است. در زبان سانسکریت این منطقه به بریهاسپاتی **معروف** است.

هر دو عملکرد **آیدا** ـ احساسات و عواطف و هر دو عملکرد **پینگالا** ـ حرکت دهنده‌ی (موتور) و خِرد، در این ناحیه به هم می‌رسند. در علم فیزیولوژی گفته می‌شود که "خط الکتریک فشار بالا" در این ناحیه شارژ می‌شود. در گذشته‌های دور این محل به عنوان **نادی** مرکزی و اصلی در **سوشومنا** معروف بود. **آجنا** محل تلاقی **آیدا**، **پینگالا** و **سوشومنا** است که از لحاظ فیزیکی با محل تلاقی سه رود گنگ، جامونا و ساراسواتی در پارایاگ برابری می‌کند. پارایاگ امروز در الله آباد هند قرار دارد.

**آجنا** مهمترین **چاکرا** بوده و یوگی‌ها تمرکز بر آن و تکرار **مانترا** را توصیه می‌کنند تا **آجنا** بیدار شود بقیه

**چاکراها** به راحتی بیدار می‌شوند هر زمان که **چاکرای آجنا** بیدار شود دروازه‌های آزادی (آزادی معنوی) گشوده می‌شود.

دیگر چه گواهی لازم است تا نشان دهد که علم به تازگی به دستاوردهای کهن یوگا رسیده است.

علم نوروفیزیولوژی مراکزی را در مغز شناسایی کرده است که به **چاکراها** مربوط می‌شود. تشریح علمی ناحیه تالامیک از این قرار است محلی در جلوی غده‌ی صنوبری، که همان **چاکرای آجنا** است.

تمامی این مراکز در مغز، به لایه‌های گوناگون تکامل تدریجی در **آجنا** مربوط می‌شود. بنابراین بیداری **چاکرا** بر روی ستون فقرات منجر به بیداری مراکز مربوط در مغز و سطح مربوطه بیداری در آجنا می‌گردد. بنابراین **آجنا**، **چاکرای** اصلی فرماندهی است.

**مدولا ابُلُونگاتا** به محل **مولادهارا** مربوط می‌شود و از طریق سلسله اعصاب به ناحیه‌ی صنوبری / تالامیک متصل می‌شود، این ناحیه‌ی مقر **آجنا** است. بنابراین **مولادهارا** و **آجنا** دارای ارتباط درونی می‌باشند و این همان

نظریه‌ای است که یوگی‌های باستانی مدعی بودند.
بیداری یکی از آنها به طور خودکار دیگری را نیز بیدار می‌کند. بیاد داشته باشید که اگر چاکرای تحتانی در ابتدا بیدار شوند، باعث بروز مشکلاتی خواهد شد.
چنانچه **چاکرای آجنا** در ابتدا بیدار شود، مشکلات خاصی عارض نشده و بقیه **چاکراها** به راحتی بیدار می‌شوند.
همان طور که قبلاً اشاره شد در اکثر مردم فقط چاکرای تحتانی‌شان فعال است و **چاکراهای** فوقانی به صورت غیرفعال است. به همین دلیل زندگی و مرگ مردم عادی همانند زندگی حیوان است.
اگر شخصی به کمک تمرینات یوگا **چاکرای آجنا** را بیدار سازد زندگی معنوی یا فلسفی را خواهد داشت، هدف زندگی برایش روشن شده و متمایل به کشف حقیقت خواهد شد. تکنیک‌های گوناگون بیدار سازی **آجنا** در کتاب دیگری از همین سری به نام **چاکراها** و **نادی‌ها** ارایه خواهد شد.
تکنیک‌های **کریا یوگا** نظیر **آجاپاجاپا** و غیره، حساسیت روانی در بدن ایجاد می‌کند که خود باعث روشن

شدن آتش آگاهی برتر خواهد شد.

این موضوع شبیه به مثال آب در حال جوش است. اگر شما یک شمع زیر ظرف آب بگذارید هرگز آب نمی‌جوشد. اما به محض قرار دادن یک منبع حرارتی قوی در زیر ظرف، آب جوشیده و به راحتی به بخار تبدیل می‌شود. به همین ترتیب، هنگامی که نیروهای معنوی در بدن به سرعت به نقطه‌ی جوش می‌رسند انسان به خدا[۱] تبدیل می‌گردد. همانند آبی که به بخار تبدیل می‌گردد. **سوامی ساتیاناندا ساراسواتی** (۱۹۸۴) در یک سخنرانی گفت: هنگامی که شرایط روشن شدن آتش به میزان حرارت مورد نیاز برسد، انرژی در ذهن و جسم آزاد شده و شخصیت کلی ما تغییر می‌کند.

با در نظر گرفتن معیار و مقیاس چاکراها، دکتر هیروشی موتویاما ابتکار جالبی را از طریق دستگاههای ویژه‌ای انجام داد. او می‌گوید:

---

۱ــ منظور نویسنده از جملهٔ انسان به خدا تبدیل می‌گردد، این است که انسان در جوار خدا قرار می‌گیرد.

بسیاتر مجذوب کننده بود. من حدود ۱۵ سال قبل شروع به آزمایشات فیزیولوژیکی نمودم و سعی کردم در صورت وجود **چاکراها** آنها را شناسایی کنم. رابطه‌ی آنها با سیستم عصبی خودکار و اندامهای داخلی را بررسی کردم. از طریق آزمایشات گوناگون ما قادر به شناسایی شدیم و مشخص شد که تفاوت‌های خاصی در عملکرد فیزیولوژی اندام به همراه **چاکرا** وجود دارد البته در افرادی که **چاکراهایشان** را بیدار کرده بودند. بنابراین آزمایشات نشان دهنده‌ی وجود چراکراها است. (موتویاما ۱۹۷۶).

## نتیجه گیری

پیر فرزانه پاتانجلی هشت بخش **راجایوگا** را بدین شرح اعلام می‌کند: **یاما**، **نیاما**، **آسانا**، **پرانایاما**، **پراتی‌هارا**، **دهارانا**، **دیانا** و **سامادهی**. چهار مرحله‌ی اول از طریق اصول شخصی و **هاتایوگا** امکان می‌پذیرد.

همان طور که قبلاً گفته شد برای شروع تمرینات **کریایوگا** می‌بایست دو سال **هاتایوگا** تمرین شود. **کریایوگا** به سه مرحله‌ی بعدی تعلق دارد که این سه مرحله عبارتند از **پراتی‌هارا** (جدا کردن احساسات از دنیای بیرون)، **دهارانا** (تمرکز) و **دیانا** (مراقبه). بدین ترتیب **کریایوگا** شما را آماده‌ی مرحله‌ی آخر یعنی **سامادهی** می‌کند. **سامادهی** یعنی جذب خالص.

**دیانا** (مراقبه) و **سامادهی** (جذب) در تبع هم حاصل می‌آیند. همان گونه که کسی نمی‌تواند ادعا نماید که دوران کودکی پایان می‌یابد و سپس جوانی آغاز می‌شود، هیچ کس نمی‌توانند بگویند مراقبه پایان یافته و **سامادهی** شروع می‌شود. وقتی که شما از **سامادهی** خارج می‌شوید فقط

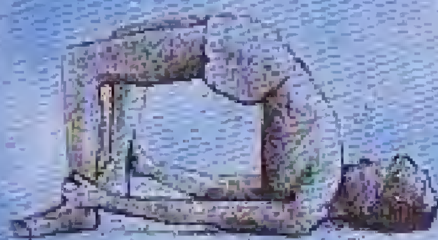
بودن در **سامادهی** را می‌دانید و در **سامادهی** نیز شما به طور پیوسته از **ساوی کالپ سامادهی** (جذب به واسطه نوسان و تغییر) به نیروی **کالپ سامادهی** (جذب بدون نوسان و تغییر) عبور می‌کنید.

پس از دو سال تمرین در **هاتایوگا** هنرجو می‌بایست تمرینات **کریایوگا** را آغاز کنند. برای هر تمرین یک هفته همت بگمارد در هفته‌ی دوم یک تمرین بیافزاید. تا زمان بیداری کندالینی نبایستی سؤال کنید پس از آن شما شروع به گام نهادن در مسیرهای دور افتاده و تکرار نشدنی نمایید.

**پایان**

# Kriya Yoga

*Swami Atmananda*


















انتشارات اژدهای طلایی

شابک ۶ - ۶ - ۹۲۷۰۵ - ۹۶۴

صندوق پستی ۴۵۵ / ۱۲۱۸۵